**CAMPO DA IV – ACANAC 2012**
**Proposta de Conteúdos – Encontro de Guias / Regional**

| Tempo previsto | Momento | Destinatários | Desenvolvimento | Proposta de momentos para os Guias de Tribos | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Chegada e Check-in** | Geral | Receção; Recolha de dados e entrega de eventual documentação | | |
| 5/10 Min | **Oração inicial e/ou cântico** | Geral | Início oficial do Encontro | | |
| 5Min | **Apresentação do Encontro de Guias** | Geral | Apresentação do Encontro, seus objetivos e desenvolvimento | | |
| 20/30 Min | **Apresentação Geral do XXII ACANAC** | Geral | Apresentação do XXII ACANAC – Tema - Organização - Programa Geral – Regras do Acampamento e da vida/gestão dos Campos | | |
| 15/20 Min | **Jogos de Conhecimento** | Por Secção | Instrumentos de conhecimento e confiança entre Guias; adaptados à Secção e ao tema/imaginário a desenvolver no respetivo campo; eventual divisão dos Guias em pequenos grupos – Bando/Patrulha/Equipa/Tribo caso aplicável | 30 Min | ***Jogo relacionado com o Imaginário:***<br>**1.** Jogo de apresentação e introdução ao imaginário;<br>**2.** Dinâmica de reflexão sobre as razões pessoais das escolhas feitas, umas impostas outras escolhas próprias<br>**3.** Saber valorizar as 2ªas oportunidades;<br>**4.** Tomar consciência que "sou feito de escolhas próprias e escolhas que me são impostas, e ambas me condicionam;<br>**5.** Esta dinâmica seria, depois entregue aos Guias de Tribo para que dinamizem a mesma nas suas Tribos de origem. |
| 45 Min | **Conselhos de Guias - Enriquecimento do Programa** | Por Secção | Realização de vários Conselhos de Guias, por secção, para enriquecimento do Programa dos campos com base nas orientações da chefia de Acampamento; transmissão de desafios para posterior recolha de propostas a elaborar em reunião de Bando/Patrulha/Equipa/Tribo | 30 Min | Análise do programa geral das atividades do Campo da IV do XXII ACANAC (apresentação em ppt). |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 90 Min | **Formação individual** | Por Secção | Fortalecimento do papel do Guia com transmissão de conteúdos relevantes para a função (liderança; gestão de conflitos) e/ou formação em conteúdos técnicos de relevo para o bom desenvolvimento das actividades no Acampamento – formações em regime de rotatividade ou sequência | 80 Min (20+20+ 20+20) | Formações de 30 minutos sobre:<br>**1.** Orientação<br>**2.** Alimentação e preparação em Raide<br>**3.** Ambiente<br>**4.** Socorrismo |
| | **Conselhos de Guias - Enriquecimento do Programa** | | | 30 Min | Jogo de envolvimento com imaginário que se irá viver com apresentação das palavras chave (Yniciativa, Yntegridade, Ynovação, Ynteração, Yntensidade) que serão os nomes dos subcampos. |
| 20/ 30 Min | **Conselho de Guias - Síntese** | Por Secção | Recolha das propostas de enriquecimento do Programa elaborados em reunião de Bando/Patrulha/Equipa/Tribo; Transmissão de avisos/informações gerais do campo | 20 Min | Transmissão de avisos/informações gerais do campo. |
| 5/10 Min | **Encerramento – Oração final e/ou cântico** | Geral | Encerramento oficial do Encontro | | |

# ENCONTRO DE GUIAS DE TRIBO

# JOGO DE CONHECIMENTO / INTRODUÇÃO AO IMAGINÁRIO

## FICHA DE JOGO

| | |
|---|---|
| **DESTINATÁRIOS** (idade e nº de elementos) | Pode ser feito com qualquer número de participantes - Caminheiros |
| **LOCAL** | Sala fechada, com possibilidade de obscurecimento (condição ideal, não obrigatória) |
| **DURAÇÃO** | Jogo com duração entre 10 minutos (mínimo) e 25 minutos (máximo), dependendo do número de participantes |
| **OBJECTIVOS** | Jogo quebra-gelo, de apresentação e conhecimento pessoal (saber nome, clã/agrupamento de origem, etc); |
| **IMAGINÁRIO** | Escolho o que sou? |
| **MATERIAL** | Material necessário para a concretização do jogo: um fósforo por participante; uma vela acesa; uma caixa de fósforos (por guia) para entrega no final do jogo |
| **DINÂMICA DE JOGO** | Como se desenrola o jogo :<br>1ª parte – é entregue **um** fósforo novo a cada participante.<br>Formam uma roda. Um de cada vez, acende o fósforo na vela (que vai passando de mão em mão) e apresenta-se enquanto este está aceso. Quando acaba a sua apresentação, apaga o fósforo e guarda-o para ser usado novamente. Passa a vela para o participante seguinte, até passar a vez a todos.<br><br>2ª parte – são convidados a **escolher** um par (se for número impar, o dirigente que orienta participa também).<br>Quando estão dois a dois, cada um partilha uma escolha que tenha feito, e uma escolha que lhe tenha sido imposta (ex.: roupa interior escolhida para o dia / nome próprio – escolhido pelos pais…).<br>Depois desta partilha, o par inicial junta-se a outro par já formado e faz novamente a partilha de escolhas (opcional ou imposta) sem repetir o que disse anteriormente.<br>Depois desta nova partilha, os quatro juntam-se a outros quatro e partilham da mesma forma novas escolhas. E assim por diante.<br>O objectivo é cada um ter a noção das escolhas que faz e das que lhe são impostas, e conseguir partilhar isso com os outros.<br><br>3ª parte – Formam novamente roda, com o fósforo usado na mão.<br>O dinamizador pede que cada um faça novamente a sua |

| | |
|---|---|
| | apresentação, acendendo o fósforo e dizendo, enquanto ele arde, o nome, o agrupamento e as escolhas feitas e as impostas. A vela passa novamente, e um a um re-apresentam-se.<br>O objectivo é constatarem que esta apresentação tem mais informação e conteúdos pessoais do que a primeira vez que foi feita. |
| **REGRAS** | Estipulação das acções proibitivas e/ou obrigatórias:<br>- Só pode ser usado **um fósforo** por pessoa<br>- Não podem destruir o fósforo nem o que resta dele |
| **OBSERVAÇÕES** | Outros elementos relevantes para o jogo -<br>No final, o dinamizador deverá chamar a atenção para:<br>- o facto de termos de saber aproveitar o tempo que nos é dado;<br>- saber valorizar as '2ªs oportunidades'<br>- tomar consciência de que "sou feito de escolhas próprias e escolhas que me são impostas, e ambas me condicionam" |

# XXII ACANAC

## ESCUTEIRAR

## EDUCAR PARA A VIDA

4 A 10 AGOSTO 2012
IDANHA-A-NOVA
ACANAC2012.ORG

Escuteiros Católicos

# Organigrama do Campo da Iv _ACANAC 2012

**Chefia de Campo**

Chefe de Campo da IVª

ENCC

Assistente de Campo

Adjunto Financeiro

Adjunto Administrativo

Ligação/ Área Internacional

Adjunto p/ Área Pedagógica

Adjunto p/ Área Operacional

Chefes de SubCampos

Actividades

Mística/ Imaginário

Comunicação / Média

Logística

Saúde e Segurança

Infra-estruturas

SubCampo 1

SubCampo 2

SubCampo 3

SubCampo 4

SubCampo 5

**Organização do Campo da IV**

Gestão de Conteúdos / Informática

Fotografia e Imagem

Abastecimentos

Transportes / Comunicações

Equipa de Apoio/ Actividades

Prevenção / Segurança

Ambiente

Enfermaria de Campo

Materiais e Equipamentos

Higiene e Saneamento

Manutenção

XXII ACANAC
ESCUTEIRAR
EDUCAR PARA A VIDA

## Chefia de Campo

Pedro Vasconcelos

Pe. Marco

Susana Leitão

Manuel Pinto

Ligação / Área Internacional

Adjunto p/ Área Pedagógica

Adjunto p/ Área Operacional

Chefes de SubCampos

Carlos Nunes

Paulo Peres/ Paulo Valdez

Jorge Leitão/ João Almeida

João Marques

Tó Chiquelho

Francisco Matos

Ricardo Matos

# Imaginários

| | Tema | Imaginário | Campo | Sub-campos |
|---|---|---|---|---|
| I | Conhecer + | | | |
| II | Descobrir + | | | |
| III | Construir + | | | |
| IV | Viver + | **Escolhas** | EncruzYlhada | - Ynovação<br>- Yniciativa<br>- Yntensidade<br>- Ynteracção<br>- Yntegridade |

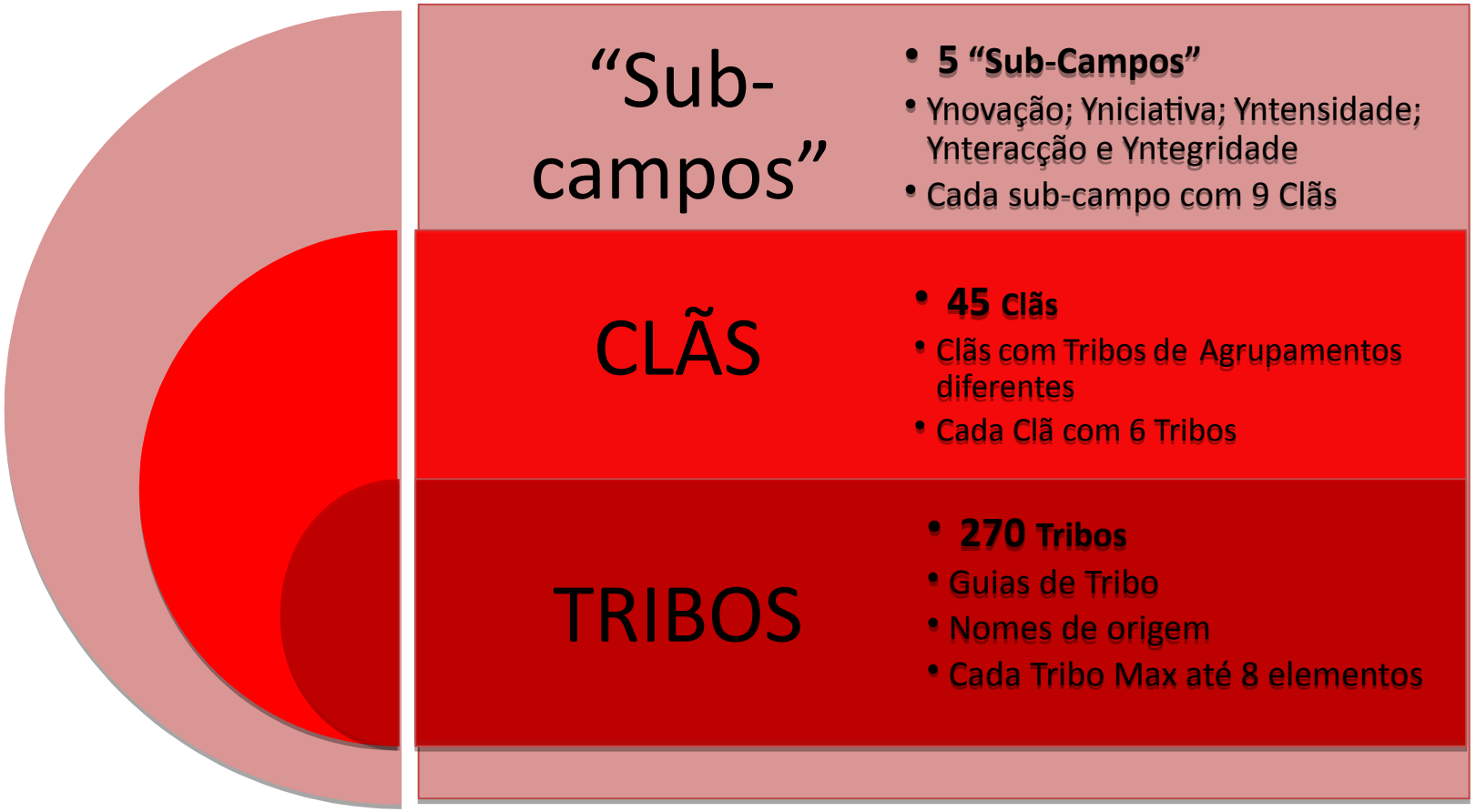
# Quadro das
## Inscrições Provisórias

01.Fev.2012

| | bando patrulha equipas tribos | Elementos | Animadores | Totais parciais |
|---|---|---|---|---|
| I Secção | 336 | 2165 | 315 | 2480 |
| II Secção | 706 | 4774 | 374 | 5148 |
| III Secção | 679 | 4565 | 421 | 4986 |
| IV Secção | 270 | 1638 | 188 | 1826 |
| | | | | 14440 |
| Serviços | | | | 106 |
| Totais | | 13142 | 1298 | 14546 |

# Modelo pedagógico – Campo da IVª

## Divisão das Tribos – enquadramento no Imaginário


"Sub-campos"
• 5 "Sub-Campos"
• Ynovação; Yniciativa; Yntensidade; Ynteracção e Yntegridade
• Cada sub-campo com 9 Clãs
CLÃS
• 45 Clãs
• Clãs com Tribos de Agrupamentos diferentes
• Cada Clã com 6 Tribos
TRIBOS
• 270 Tribos
• Guias de Tribo
• Nomes de origem
• Cada Tribo Max até 8 elementos

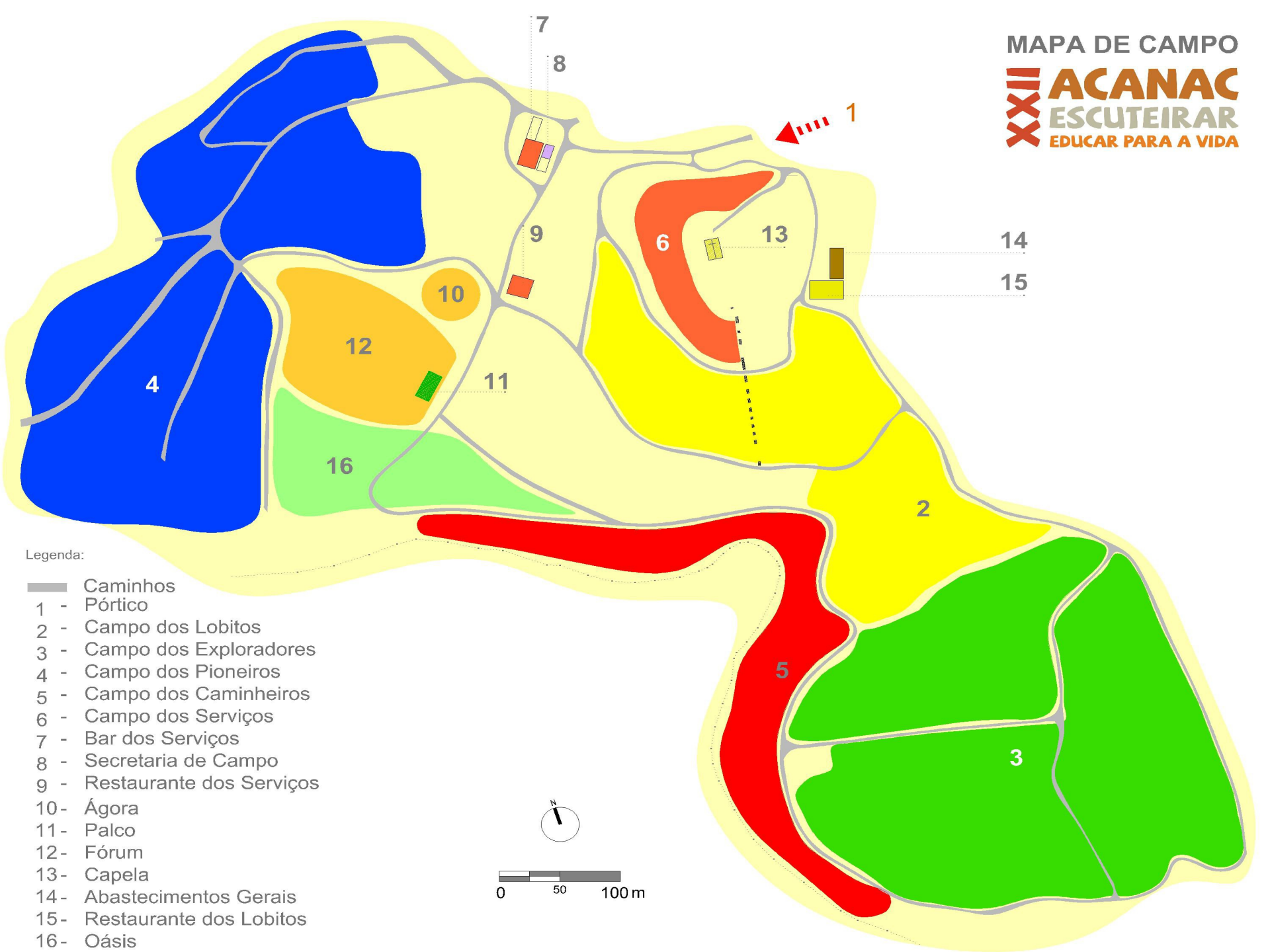
XXII ACANAC ESCUTEIRAR EDUCAR PARA A VIDA

# Programa Geral – Campo da IVª

| | Sexta (3) | Sábado (4) | Domingo (5) | Segunda (6) | Terça (7) | Quarta (8) | Quinta (9) | Sexta (10) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Manhã | | Entradas em campo; Montagens Entrada em campo até às 15h; Montagens | (9h) Eucaristia (Geral / Acanac) | Peq. Almoço e Almoço Frios | Peq. Almoço e Almoço Frios | Peq. Almoço e Almoço Frios | Oasis | Desmontagens |
| | | | | Raid por Clã | Raid por Clã | Raid subcampos | | |
| | | | Almoço em Campo | | | | Almoço em Campo | |
| Tarde | Entrada em campo a partir das 18h; Montagens | | Oásis | Raid por Clã | Raid por Clã | Paragem na Barragem | Oasis | Desmontagens Saída até às 16h |
| | | | | | | Regresso a Campo Dinâmica de Clã Preparação Fogo de Conselho Campo da IV | | |
| | | Jantar em Campo | Jantar em Campo | Jantar Quente no Local por subcampo feita pelos Clãs | Jantar Quente no Local por subcampo feita pelos Clãs | Jantar em Campo | Jantar em Campo | |
| Noite | | Abertura Geral do XXII ACANAC (21h) | Lançamento do Imaginário do Campo da IVª | Raid por Clã | Vígilia Rover | Fogo de Conselho Campo da IV | Festa de Encerramento do XXII ACANAC (21h) | |
| | | Abertura Campo EncruzYlhada | Raid por Clã | | | | | |

# MAPA DE CAMPO

XXII ACANAC
ESCUTEIRAR
EDUCAR PARA A VIDA



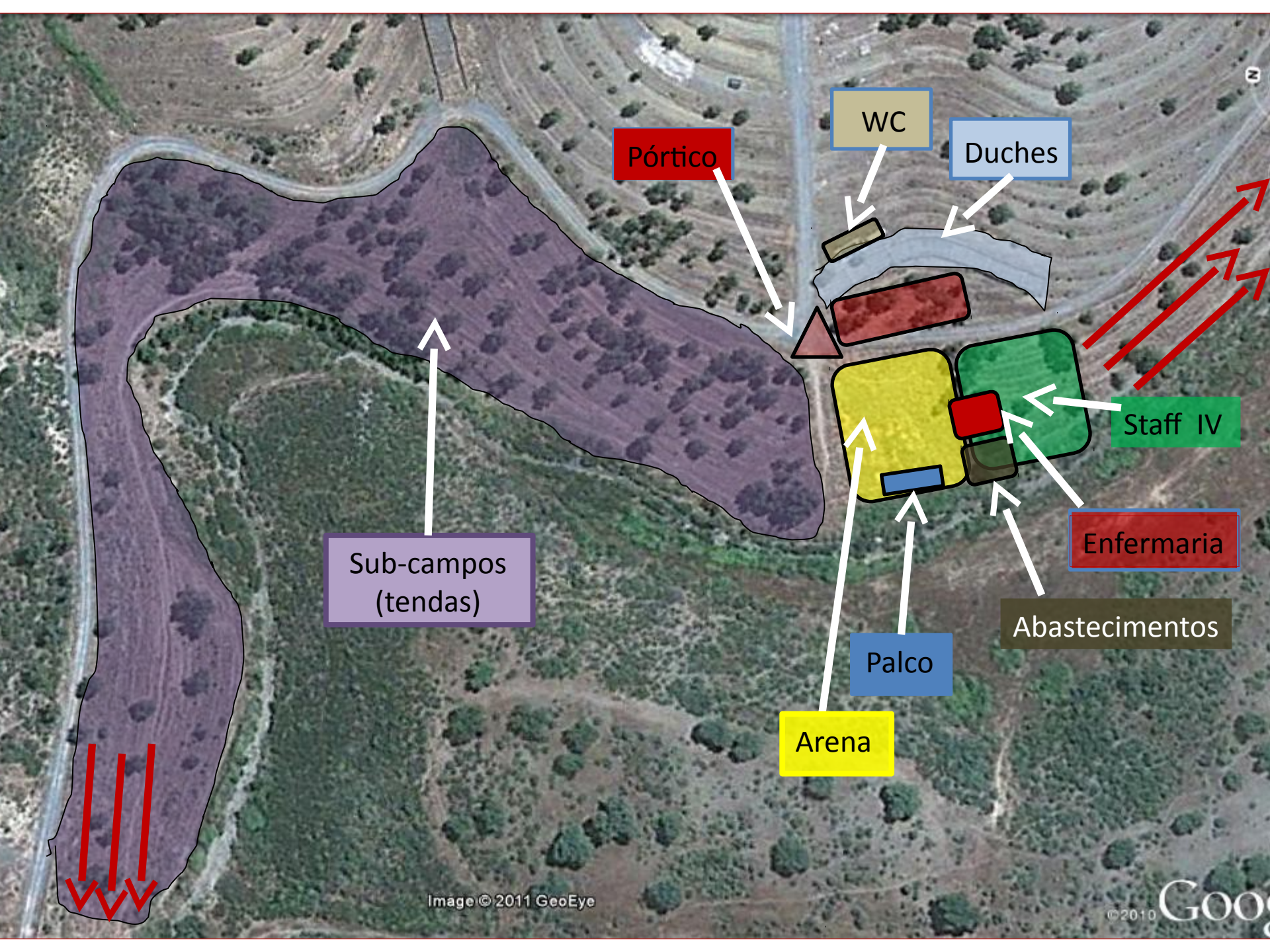

Legenda:

Caminhos

1 - Pórtico
2 - Campo dos Lobitos
3 - Campo dos Exploradores
4 - Campo dos Pioneiros
5 - Campo dos Caminheiros
6 - Campo dos Serviços
7 - Bar dos Serviços
8 - Secretaria de Campo
9 - Restaurante dos Serviços
10 - Ágora
11 - Palco
12 - Fórum
13 - Capela
14 - Abastecimentos Gerais
15 - Restaurante dos Lobitos
16 - Oásis

Mapa geral de Campo – Versão Topográfica
Image © 2011 GeoEye

Image © 2011 GeoEye
Image © 2011 DigitalGlobe


WC
Duches
Pórtico
Staff IV
Enfermaria
Abastecimentos
Palco
Arena
Sub-campos
(tendas)
Image © 2011 GeoEye
©2010

## Construções Obrigatórias por subcampo

- Pórtico de subcampo (a construir por elementos dos clãs, coordenados pelo chefe de subcampo)
- Madeira necessária da responsabilidade dos clãs de Acanac

## Construções Obrigatórias por clã

- Mesa por clã de Acanac (6 tribos de diferentes clãs)
  *Previsão: MESA c/ tampo de 80 cm a 100cm de largura e 10 mt de comprimento (50cm por pessoa)*
- Cozinha por clã de Acanac
- Madeira necessária da responsabilidade dos clãs de Acanac

## Material de cozinha

- Organizado por clã de Acanac, com caixa para transporte de todo o material nos dias de raid
- Inclui fogão, panelas, botija de gás para todo o acampamento, alguidares, etc

## Outros Materiais/ Conselhos:

- Recipientes para transporte de água potável·

- Sombras necessárias para as tribos (toldos/ redes de sombreamento, etc)

# Material Obrigatório por tribo

- Farmácia de tribo
- Placa de madeira com formato de seta indicadora de direcção; medidas aprox. 50x15x3 cm; com o nome da Tribo, agrupamento(s) e distância em km do local de origem ao Acanac (distância em azimute) – a placa deverá ser decorada a gosto
- Kit de costura com 2 alfinetes de segurança por cada elemento
- Ferramenta para construção e para compor terreno

# Informações gerais

Os 3 dias de raid terão refeições volantes transportadas por cada caminheiro (“ração de combate”) com excepção dos jantares, que serão refeições quentes cozinhadas em clã, com alimentos fornecidos no local do jantar.

<u>Necessário:</u>

- Protector solar q.b. por elemento
- Cantil com capacidade suficiente para dias de raid
- Chapéu

# Aspectos a ter em conta

- Organização de mochila e equipamento individual
- Ambiente – código de conduta
- Orientação
- Socorrismo
- Alimentação

(ver anexos)

- Ter em conta que se trata de zona com fauna específica – escorpiões, gado bovino, caprino e ovino

# ENCONTRO DE GUIAS DE TRIBO

# JOGO DE INTRODUÇÃO AO IMAGINÁRIO

## FICHA DE JOGO

| | |
|---|---|
| **DESTINATÁRIOS** (idade e nº de elementos) | Pode ser feito com qualquer número de participantes – Caminheiros. |
| **LOCAL** | Sala fechada, onde existam suportes (paredes livres ou quadros) onde colocar cartolinas com nome dos subcampos e condições para projecção de vídeo com som |
| **DURAÇÃO** | Entre 30 minutos e 45 minutos (máximo), dependendo do número de participantes |
| **OBJECTIVOS** | Jogo de envolvimento com o imaginário que se irá viver, com a apresentação das palavras-chave 'Iniciativa', Integridade', Inovação', 'Interacção', 'Intensidade', que serão também os nomes dos subcampos |
| **IMAGINÁRIO** | Colocar os pontos nos 'Y': |
| **MATERIAL** | Material necessário para a concretização do jogo:<br>- 5 cartolinas com os nomes dos subcampos 'Yniciativa', Yntegridade', 'Ynovação', 'Ynteracção', 'Yntensidade' (tendo em atenção em manter os 'y' no início de cada palavra)<br>- maços de 'post-it' de tamanho médio<br>- computador<br>- datashow+ colunas<br>- esferográficas de reserva |
| **DINÂMICA DE JOGO** | As 5 cartolinas deverão estar afixadas nas paredes ou num suporte que permita posteriormente colar os 'post-it' em cada uma.<br><br>Inicia-se a apresentação do vídeo "Fifty People – One question" – "50 pessoas – Uma questão"<br><br>Após o filme, o dinamizador faz a questão: "O que gostarias de sentir no ultimo dia do Acanac?"<br>Os caminheiros são convidados a partilhar as expectativas em voz alta.<br><br>Depois, cada caminheiro deve escrever nos 'post-it' o que vai fazer para que aconteça o que ele deseja. |

| | |
|---|---|
| | Deverá fazer pelo menos 5 'post-it', para colocar em cada uma das 5 cartolinas, dizendo o que vai fazer em termos da Iniciativa, da integridade, da inovação, da interacção e da intensidade nesta vivência até ao fim do Acanac.<br><br>O dinamizador avalia a oportunidade e tempo para ler e partilhar alguns dos 'post-it', ou simplesmente deixar colar.<br><br>No final, deverá passar-se o vídeo "Make it count" – "Faz acontecer", sem mais comentários. |
| **REGRAS** | Todos têm de escrever 'post-it' para cada uma das palavra-chave nas cartolinas |
| **OBSERVAÇÕES** | Cada Região deverá recolher os 'post-it', destaca-los e juntá-los em grupos, e organizá-los por cada uma das palavras das cartolinas (palavra-chave).<br><br>Esses 'post-it' deverão ser enviados para a Equipa Pedagógica da IV do Acanac :<br><br>Junta Regional de Viseu<br>Rua do Fontelo, s/n<br>Bairro de Stª Eugénia<br>3500-106 VISEU |

# IV SECÇÃO – FICHA TEMÁTICA N°3

# FORMAÇÃO TÉCNICA

| | |
|---|---|
| **MOMENTO DO PROGRAMA:** | Formação Individual |
| **NOME DA ACTIVIDADES**: | Formação técnica base |
| **DURAÇÃO:** | 120 minutos (30m+30m+30m+30m) |
| **OBJETIVOS:** | 1. Fornecer aos participantes os conhecimentos mínimos necessários para a sua preparação para o ACANAC.<br>2. Alertar os participantes para a necessidade de aprofundar o seu conhecimento nestas áreas. |
| **MATERIAIS NECESSÁRIOS** | Impressão dos anexos (1 por cada tribo de Guias de Tribo):<br>3.2 - Refeições em Raide<br>3.4 - Código de Conduta<br>3.5 - Naturalmente<br>3.7 - Resumo Orientação<br>3.10 - Material Primeiros Socorros<br>3.11 - Socorrismo |
| **LOCAL** | 1. Sala com condições para que todos os caminheiros possam ver e ouvir o animador convenientemente.<br>**OU**<br>2. Espaço exterior, em condições que todos os caminheiros possam ver e ouvir o animador convenientemente. |
| **MEIOS HUMANOS** | 1 Animador (mínimo) para dinamizar as formações técnicas.<br>(Podem ser mais animadores no caso de se querer dividir a formação por diversas pessoas consoante os gostos e conhecimentos pessoais). |
| **ANEXOS** | 3.1 - A mochila<br>3.2 - Refeições em Raide<br>3.3 - Vestuário e Calçado<br>3.4 - Código de Conduta<br>3.5 - Naturalmente<br>3.6 - Orientação - Noções Gerais<br>3.7 - Resumo Orientação<br>3.8 - Topografia - Orientação Técnica<br>3.9 - Manual de Primeiros Socorros<br>3.10 - Material Primeiros Socorros<br>3.11 - Socorrismo |

**ENQUADRAMENTO:**

A preparação adequada para uma atividade é um fator importante que deve ser acautelado, uma vez que possibilita uma melhor vivência da mesma.

Tendo em conta que a atividade dos Caminheiros neste ACANAC vai ter uma forte componente de "Caminho" (Raide), torna-se importante preparar os participantes para o melhor decorrer da mesma.

**DESENVOLVIMENTO:**

| TEMPOS | DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE |
|---|---|
| 2 min | O Animador distribui o primeiro conjunto de fichas (3.2 - Refeições em Raide). |
| 20 min | Os participantes leem o documento e sublinham as ideias mais importantes. |
| 8 min | Os participantes, com a ajuda do Animador, debatem quais os principais ensinamentos a retirar, tendo em conta o programa do ACANAC - Campo da IV. |
| 2 min | O Animador distribui o primeiro conjunto de fichas (3.4 - Código de Conduta e 3.5 - Naturalmente). |
| 20 min | Os participantes leem o documento e sublinham as ideias mais importantes. |
| 8 min | Os participantes, com a ajuda do Animador, debatem quais os principais ensinamentos a retirar, tendo em conta o programa do ACANAC - Campo da IV. |
| 2 min | O Animador distribui o primeiro conjunto de fichas (3.7 - Resumo Orientação). |
| 20 min | Os participantes leem o documento e sublinham as ideias mais importantes. |
| 8 min | Os participantes, com a ajuda do Animador, debatem quais os principais ensinamentos a retirar, tendo em conta o programa do ACANAC - Campo da IV. |
| 2 min | O Animador distribui o primeiro conjunto de fichas (3.10 - Material Primeiros Socorros e 3.11 - Socorrismo). |
| 20 min | Os participantes lêm o documento e sublinham as ideias mais importantes. |
| 8 min | Os participantes, com a ajuda do Animador, debatem quais os principais ensinamentos a retirar, tendo em conta o programa do ACANAC - Campo da IV. |

# A MOCHILA

## Como escolher a mochila

Abaixo seguem-se 10 recomendações não limitativas que podem ajiudar na seleção da mochila mais adaptada à morfologia e necessidades de cada um:

- Escolher uma mochila com capacidade adequada à duração do passeio: 20 a 35 litros para um passeio de um dia, 40 a 55 litros para dois ou três dias, 55 litros ou mais para além de três dias;
- Lembrar que o peso é o inimigo número nas caminhadas: quanto maior a capacidade da mochila escolhida mais teremos tendência de carregá-la;
- Experimentar a mochila, se possível cheia, para verificar se se adapta à orfologia e tamanho;
- Optar por uma mochila com repartição da carga por fitas ajustaveis no caso de um terreno desnivelado com muito peso: permite a regulação da distribuição do peso consoante a inclinação;
- Tomar em linha de conta a qualidade da armação dorsal (espuma de dupla malha), que deve aliar conforto, ventilação e estabilidade;
- Priveligiar as estruturas dorsais reguláveis para os pequenos ou grandes calibres;
- Verificar a solidez das ligações das fitas e do fundo da mochila: uma mochila está quase tanto tempo no chão como às costas durante uma caminhada;
- Preferir a simplicidade e eficácia dos fechos, atenção aos ajustamentos em demasia;
- Testar a boa adaptação dos modelos com fita de peito: pode ocasionar dificuldades respiratórias ou revelar-se inadaptados ao peito feminino;
- Manter os bolsos exteriores equilibrados. Quanto mais a carga estiver perto do eixo vertical, menos os músculos dorsais sofrerão.

## Características de uma boa mochila

**a.** Ser confortável;

**b.** Distribuir o peso sobre os pontos da coluna vertebral preparados para o suportar, garantindo que o equilibrio e suporte da ochila se dê na zona inter-escapular.

**c.** Ajudar-nos a manter o equilíbrio, a evitar o cansaço e a aguentar durante mais tempo um peso sobre as costas;

**d.** Garantir que a repartição de peso seja feita na cintura e não nos ombros.

# A MOCHILA

**AJUSTE DA CARGA:**
Pequena fita ligando a correia ao topo da mochila. Permite reenviar o peso contra o dorso, melhorando o transporte. Limita igualmente o balanço da mochila. Indispensável a partir de 50 litros.

**O FECHO INTERIOR:**
sob usos intensos far-se-á preferivelmente através de cordeleta.

**AS CORREIAS:**
são um dos elementos mais importantes. Atenção ao seu comprimento quando as mochilas são equipadas com dorso regulável. Deve-se optar por correias largas, ergonómicas, acolchoadas mas resistentes.

**FECHO DA "TAMPA" OU CAPUZ SUPERIOR:**
Escolher de preferência equipado com duas fitas, o único método de fecho eficaz para que o conjunto não balance durante a marcha, sobretudo se fixar uma carga na parte debaixo da mochila.

**AS ARGOLAS:**
acessórios muito agradáveis. Ajudam a repartir a carga sobre os ombros, aliviando a coluna vertebral e fornecendo um bom suporte para as mãos.

**BOLSOS EXTERIORES:**
muito práticos para arrumar diversos utensílios também são, por vezes, incómodos (fissuras, pequenas escaladas,...) e o centro de gravidade afasta-se do dorso.

**CORREIA DE PEITO:**
pequena fita ligando ambos os lados da mochila, de preferência regulável em altura. As senhoras devem verificar o posicionamento das correias para confirmar o conforto.

**AS ABERTURAS SUPLEMENTARES:**
menos práticas do que na verdade parecem. Quando uma mochila se encontra muito carregada essas aberturas revelam-se por vezes de pouco fáceis de utilizar.

**DORSO:**
Existem diversos tipos de "costas", com ou sem sistemas de regulação. Uma armação é indispensável a partir de 50 litros. Melhora consideravelmente a qualidade do transporte e a ventilação. Raras nas pequenas mochilas de uma trintena de litros, as armações são, portanto, úteis que mais não fosse para limitar a transpiração durante o Verão.

**OS PORTA ACESSÓRIOS:**
não devem ser necessariamente muito numerosos. Toda a carga deve-se situar no interior da mochila e não amarrada no exterior a toda a volta. Todavia, segundo o terreno considerado, não se deve esquecer de prever porta materiais para diversos usos (porta bastões, porta crampões, porta piolets).

**A CORREIA DE CINTURA:**
Sempre útil, deve ser o mais simples possível nas mochilas de pouca capacidade (20 l). Torna-se indispensável, larga e confortável à medida que a carga aumenta. Verificar a consistência do acolchoado (reforço interno em espuma dura e reforçada de nylon).

## Como arrumar o material dentro da mochila

**a.** A regra nº1 para a arrumação da mochila é deixar à mão (em bolsos ou junto ao fecho ou tampa da mochila) os objectos que mais provavelmente virão a ser precisos, tal como o impermeável, a lanterna, o estojo de primeiros socorros, o mapa, merenda, etc.

**b.** Saco-cama e fato de treino, por exemplo, podem ficar no canto menos acessível da mochila;

**c.** A roupa, depois de dobrada, deve ser enrolada, pois assim enruga-se menos e permite arrumar melhor todo o interior;

**d.** Preenche todos os espaços vazios da mochila. Observa por fora se há zonas onde a mochila não fica bem preenchida no interior;

**e.** Não deixes pontas de objectos a saírem para fora da mochila. A ponta de um saco-cama mal arrumado pode prender-se num ramo e provocar um acidente desagradável;

**f.** Grande parte das mochilas actuais possui uma divisória na parte inferior que, normalmente, é usada para guardar o saco-cama ou roupa, que são coisas leves;

**g.** Os objectos mais pesados devem ser arrumados ao nível do centro de gravidade da pessoa, sensivelmente ao nível do umbigo, e o mais junto às costas possível, por causa do equilíbrio;

**h.** Uma mochila alta, com um centro de gravidade alto (que acontece quando arrumamos objectos pesados no cimo da mochila), pode provocar facilmente o desequilíbrio quando temos de saltar para transpor uma vala, baixarmo-nos, andar de lado, etc;

**i.** Deve-se ter cuidado para não sobrecarregar a mochila de um dos lados com coisas mais pesadas que do outro lado, pois assim fica em desequilíbrio e prejudica a coluna vertebral.

**Esquema de Carregamento**
É aconselhável evitar pendurar os acessórios, pois podem desprender-se e perderem-se para além de que são incomodativos em terreno bravio.

## 1. Como colocar a mochila às costas

**a.** Para não forçar lateralmente a coluna, evitando assim risco de lesão, nem te desequilibrares, segue os passos seguintes (para uma mochila não demasiado pesada):

1) Coloca a mochila em pé, encostada às tuas pernas, com as alças para fora;
2) Passa as mãos por entre as alças e agarra na mochila pelos lados;
3) Mantém as costas direitas, para não a forçar a coluna;
4) Levanta a mochila até passar por cima da tua cabeça, dando uma volta de 360º e ficando às costas.

**b.** Para uma mochila muito pesada, o método mais aconselhável é:

1) Coloca a mochila em cima de uma rocha elevada, muro, banco, mesa, etc., com as alças viradas para ti;
2) Vira-te de costas para a mochila, enfia os braços nas alças e ajusta a tua posição, mantendo sempre as costas direitas;
3) Com cuidado, por causa do esforço na coluna e mantendo esta sempre direita, afasta-te até ficar todo o peso da mochila em cima de ti, fazendo então os últimos ajustes.

## 2. Como ajustar a mochila

**a.** Ajusta o cinto: este existe para que uma grande parte do peso da mochila seja transferida para os quadris, aliviando bastante os ombros e a coluna. Importa ficar bem justo ao corpo;

**b.** Ajusta as alças de maneira a dar uma sensação de conforto, com pouco peso sobre os ombros e sem sentir a mochila a puxar-te para trás;

**c.** Ajusta as restantes fitas de maneira a que não sintas a mochila a balançar, mas sim bem ajustada ao corpo.

## 3. Uso e manutenção da mochila

É bom saber que a melhor das mochilas não é totalmente impermeavel. Pode ser protegida em caso de chuva por uma capa adaptada ou uma cobertura, artigo cada vez mais utilizado e por vezes integrado no bolso superior da mochila. Uma outra técnica consiste em colocar os artigos num grande saco de plástico.

Para as mochilas que não possuem impermeável, é essencial controlar o bom funcionamento dos fechos-éclair, nomeadamente os dos bolsos laterais, por vezes frágeis.

É aconselhável escovar e lavar com sabão regularmente, assim como verificar os pontos sensíveis (fundo, fitas, cintura).

# REFEIÇÕES EM RAID

**Princípio Fundamental:** Começar cedo a caminhar (antes das nove horas) e não exceder as oito horas de marcha por dia.

## O Pequeno-almoço

Deve ser tomado pelo menos uma hora antes, de modo a assegurar a digestão e dar tempo para as necessidades, se for o caso. Deve ser completo mas pouco copioso: pão ou cereais, chá ou café, um fruto, um iogurte.

## Durante o Raid

A reserva média do organismo em energia é de quatro a seis horas de marcha moderada. É preciso guardá-la intacta para eventuais imprevistos em que seja necessário energia. Por isso, uma pequena refeição é recomendada a cada duas horas: água, açucar lento (também chamado complexo), como por exeplo pão e/ou biscoitos. Ingerir dois litros de água por pessoa por dia é o mínimo aceitável, na medida em que a desidratação eventual será breve

## O Almoço

Evitar aloços gastronómicos. O melhor é um curto pique-nique de 20 a 30 minutos, não mais importante do que o pequeno-almoço. As sandes são perfeitas, um fruto e uma barra de chocolate completam a refeição.

## A Chegada

Se possivel, deve-se deixar de caminhar por volta das 16 horas, devido à luz do dia que coeça a diminuir, à fadiga que se instala e à margem de manobra a conservar para gerir um imprevisto.

## O Jantar

Deverão ser muito ricos em glúcidos sob a forma de sopa com batata e outros hidratos de carbono, tais como pratos à base de arros, massas, couscous. Incorporar alguns prótidos: carnes, ovos e peixe; não exagerar na charcutaria. Salada, queijo, fruta com fibras, cálcio e vitaminas devem estar comtempladas na refeição. O sistema de prato úncio é sempre excelente desde que tenha legumes. Não se deve abusar dos bolos, reservem-nos para o pequeno-almoço (esforço imediato).

## Os dias de repouso

Em cada 3 dias de raid um dia de repouso ou de caminhada aligeirada. Prever um pequeno-almoço copioso, um almoço ligeiro, um lanche ligeiro e um jantar consistente (do mesmo tipo que nos outros dias)

## Erros a Evitar

- Partir sem ter tomado um pequeno-almoço corretamente (em demasia ou pouco);
- Impor-se um ritmo cansativo para acompanhar os outros ou para se mostrar que se é atleta/ desportista;
- Marchar para emagrecer e forçar o corpo a perder alguns quilos;
- Pensar que a água abranda o ritmo: é a desidratação que pode ser mortal;
- Impor refeições como de costume: em esforço devem-se fazer várias refeições ligeiras acompanhadas com água.
- Esquecer o cantil;
- Encher a barriga com alimentos de competição (hiper calóricos).
- Fazer pausas depois dos obstáculos: erro muito comum e o mais certo para causar acidentes.

**Nota explicativa da cronobiologia humana:** A organização das horas a caminhar deve ter por base o ciclo quotidiano de vigilia e repouso. Mesmo se a potência muscular é máxima às 17h-19 horas, devido a um bom arrefecimento, isso é verdade somente quando não estamos exaustos por um dia de esforço físico. Um percurso começado cedo deve terminar quando a concentração falha, pelas 16 horas. Doutro modo os acidentes serão cada vez em maior número.

**A desitratação**

A primeira coisa sacrificada pelo organismo é a urina. Os rins funcionam em condições dificeis para eliminar os resíduos. As consequências são: intoxicação muscular (dores, cãimbras, contrações, distensões). A urina testemunha fielmente o estado de hidratação.

**Aquele que não urina não bebe o suficiente**

O suor é o mecanismo de arrefecimento do corpo. É muitas vezes posto em ação porque o corpo em atividade liberta três vezes mais calor do que trabalho mecânico.

**Então: Em esforço, a desidratação favorece a hipertermia**

A circulação faz-se com cinco litros de sangue. Dois orgãos estão sempre irrigados (cérebro e o coração), sob esforço o sangue vai aos músculos ativos em detrimento dos intestinos (digestão perturbada), dos rins e da pele.

**O défice e a dívida**

No começo da caminhada, o indivíduo impõe ao seu corpo o ritmo desejado. Porém, o organismo entra em ação mais lentamente (tem a sua inércia própria), e produz ácido láteo (metabolismo anaeróbio). Esta adaptação ao ritmo da caminhada representa um custo energético que é tirado das reservas de maneira brutas: é o défice.

Depois, estabilizando a velocidade da caminhada, o consumo energético estabiliza-se, graças às refeições regulares: o corpo não produz mais ácido lateo suplementar. Está em metabolismo aeróbio.

No fim da caminhada, o metabolismo não pára imediatamente. Compensa automaticaente as perturbações do começo da atividade: a evacuação de resíduos e reconstituição das reservas. É o reembolso da dívida. A dívida (a reembolsar) corresponde ao défice (constituído): o seu reembolso estende-se durante um ou dois dias. Uma partida muito rápida aumenta o défice logo, à chegada, a dívida a preencher será ainda maior.

# O VESTUÁRIO

A prática de caminhar exige equipamento bem adaptado e confortável, de forma a não termos calor nem frio. Diante da diversidade de produtos texteis propostos no mercado, é necessário um mínimo de informação para partir bem equipado. Algumas regras base são suficientes para não cometermos erros.

**As necessidades do vestuário**

Para aproveitar plenamente a caminhada, o escuteiro deve dar uma especial atenção ao seu equipamento. Com efeito, as roupas que escolher devem responder às necessidades ligadas à caminhada:

| Necessidades | Características do Produto |
|---|---|
| - Manter uma total liberdade de movimentos;<br>- Limitar o peso;<br>- Proteção contra o frio;<br>- Evacuar a transpiração, proteção contra o calor;<br>- Proteção contra as intempéries (chuva, neve, vento);<br>- Levar artigos de manutenção fácil e respeitando a higiene;<br>- Dispor de artigos sólidos. | - Produtos amplos;<br>- Artigos leves;<br>- Roupas que conservem o calor do corpo e isolantes do frio exterior;<br>- Produtos respiráveis;<br>- Roupas impermeáveis à água e ao ar;<br>- Produtos que secam rapidamente, que resistem às nódoas e que não retenham odores;<br>- Roupas resistentes aos rasgões. |

A resposta a essas necessidades não pode ser dada por um único vestuário. É porque, para a parte alta do corpo, podemos levar até três camadas de roupa: é o conceito de camadas múltiplas.

**Roupa de Primeira Camada** (roupa em contacto com o corpo)

Roupa interior de acordo com a estação, t-shirt, cuecas, calções ou collants, devem ser obrigatoriamente de matéria leve, não absorvente, transferindo rapidamente a condensação ao vestuário seguinte.

**Roupa de Segunda Camada** (vestuário intermédio)

Camisa ou camisola ligeira de forro polar devem continuar o desempenho adequado da evaporação da transpiração, mas também devem assegurar uma protecção suficiente em tempo ameno.

**Roupa de Terceira Camada** (vestuário exterior)

Tem duas funções: em primeiro lugar trazer tanto para a parte de cima como para a parte de baixo do corpo, uma proteção climática suplente, mas também fazer de corta-vento, impermeavel/ transpirável. Vestuário com membrana ou indução ou um pull-over de forro polar (perturba menos que um casaco) desempenharão as duas funções para o vosso melhor conforto.

**Vestuário de Paragem**

Este vestuário não é vestido durante a atividade porém devem estar na mochila (isolado dentro de um saco plástico em caso de chuva), como complemento (lanche prolongado, fim de etapa ou paragem imprevista). Durante o Verão um simples pull-over ou long-sleeve, mas em condições de tempo mais instável e mais rigorosas (altitude e periodo invernal) é melhor um coloete ou um casaco, ao mesmo tempo mais quente, mais leve e mais comprimido. Prever igualmente vestuário interior suplente.

**As Meias**

O par meias/sapatos é inseparável. Centrem-se na escolha de meias que garantam um bom desempenho. Devem: proteger contra os choques; ser confortáveis a nível de calcanhares; reduzir a formação de bolhas; reduzir as pressões; não alterar a circulação sanguínea; e ter uma forma anatómica de forma a ajudar a manter o pé.

Em função do que encontramos atualmente no mercado: meias de algodão, sintéticas, com mistura e de lã, o que escolher? No que diz respeito à malha, todos os fabricantes optaram pela malha pequena, independentemente do material. Com efeito, o contato com o pé é agradável e provoca menos aquecimento que o tricot. As meias sintéticas em diferentes matérias estão destianadas ao calçado com palmilha inserida. As meias 100% de lã são menos utilizadas por motivos de resistência ao uso (uma certa percentagem de fibra sintética pode melhorar esta situação).

Tal como a roupa interior, as meias podem sofrer um tratamento anti-bacteriano e anti-odor, eficaz para os que transpiram muito e que devem caminhar muito tepo antes de poderem mudar as meias.

# O CALÇADO

**Conselhos práticos e manutenção**

No momento da compra, fim do dia de preferência (que é quando o pé está mais inchado), é melhor utilizar os sapatos que serão usados nas saídas. Verificar se o pé não toca o fundo do calçado, estando moderadamente apertado. Não esquecer que após um dia de marcha, os pés estão meio número maiores. Um sapato justo na compra será pequeno na utilização.

Atenção as solas de origem podem trazer:

- conforto menor; câibras; fadiga suplementar; dores nas descidas; instabilidade geral do pé; falta de amortização a longo prazo; traumatismos da planta.

Para certas pessoas são necessárias palmilhas personalizadas, em muitas lojas podemos fazer o nosso molde, que compensará as pequenas anomalias do pé.

Para uma melhor conservação do calçado é necessária uma frequente manutenção, em principio a cada saída, para tirar as impurezas; depois, após secagem de preferência loge de aquecimento, aplicando-se produtos próprios aos materiais, sintéticos ou couro.

**Considerações gerais a ter em conta na compra do calçado:**

- Experimentar o calçado ao fim do dia preferencialmente, quando os pés estão mais inchados;
- Calçar meias grossas, tipo turco;
- Utiziar sempre com meias limpas e mudadas com frequência;
- Experimentar o par de botas, tendo o cuidado de as apertar completamente, ficando justo ao pé;
- Verificar a posição do tornozelo graças aos atacadores (ganchos apertados; autocolantes);
- Procurar um plano inclinado para medir a concha no peito do pé e os espaço obrigatório entre a ponta do pé (dedo maior) e o envelope da bota (para evitar os riscos de bolha em descidas);
- Mexer os dedos dos pés no interior, aquando da compra, para sentir que cada um está apoiado;
- Verificar se a forma da bota se adapta bem a forma do pé;

- Não hesitar em pôr mais uma palmilha autocolante;
- Escolher uma sola serrada adaptada ao terreno;
- Ter em atenção a qualidade da junção sola-concha;

**Características das Botas**

Confortáveis; cano subido o suficiente para proteger o calcanhar; biqueira resistente; sola rugosa, flexível, com o calcanhar elevado; impermeabilidade versus respirabilidade.

**REVESTIMENTO EXTERIOR:** em tecido ou em couro. É ela que determina a solidez da bota, mas também e sobretudo a sua impermeabilidade.
O couro é o material com o melhor desempenho, tanto para a protecção contra as intempéries como pela sua capacidade de evacuação da transpiração. É o revestimento exterior e não o forro que assegura a protecção do pé contra a humidade.
**FORRO INTERIOR:** realizada em tecido ou em couro fino, este último confere o máximo conforto. Muitos forros são dotados de uma membrana microporosa cuja finalidade é acabar com a humidade. Isto subentende que o revestimento da bota já deixou entrar água nas camadas interiores!
Os pés sensíveis ressentem-se das costuras de certos modelos, colocadas atrás no tacão.
**ATACADORES:** escolher um sistema de atacadores aproximado com, se possível, um gancho autobloqueante sobre o dorso do pé, permitindo diferenciar a tensão.
**PALMILHA EM BORRACHA:** reforça a bota, melhora bastante a resistência à humidade.
**SOLA:** borracha ou sintética, ela será provida de encaixes importantes e sobretudo de um tacão marcado, indispensável nas descidas; a sua leveza é função da utilização de reforços, em metal ou nylon, podendo-a redefinir para o uso em montanha. Em todos os casos, si você a dobrar, deverá resistir à pressão do polegar no seu centro.

**Características dos Chinelos os Sandálias**

Confortáveis; costuras planas ou exteriores; não devem ser usadas em terreno irregular.

# CÓDIGO DE CONDUTA / ACANAC 2012

## Direitos

- Viver o ACANAC 2012 com alegria
- Usufruir de um local de encontro individual;
- Ser construtor de um Projecto Nacional;
- Descobrir a vocação pessoal;
- Crescer em espírito, em fé e em responsabilidade;
- Viver a mística e simbologia da IV secção;
- Aplicar o Sistema de Progresso.

## Deveres

### Social

- Respeita a população vizinha;
- Não mexas em nada sem autorização prévia, lembra-te por vezes a nossa boa vontade provoca muitas asneiras;
- As aldeias já têm uma enorme assinatura cultural, não deixes a tua marca pois a identidade desta aldeia é traçada pela sua simplicidade; não queiras criar graffitis rurais;
- Não estamos sozinhos nas aldeias que passamos durante o nosso raid. Importa respeitar os nossos vizinhos, tentando ter sempre uma atitude cordial com os mesmos;
- Evita fazer ruídos desnecessários, lembra-te que para alem de prejudicares a fauna existente, poderás estar a lesar a introspecção pessoal de algum Caminheiro, assim como a população local.

### Terreno

- Não inventes locais de acampamentos, eles já existem;
- Não inventes locais de acampamentos, eles já existem;
- Toma em atenção o como e onde instalas as latrinas, devem estar afastadas dos cursos de água. Tem em conta o volume de utilização da latrina (número de pessoas e tempo) para evitar sobrecargas do sistema ecológico e impacto visual;

Sempre que, por necessidade, moveres objectos, recoloca-os nos locais exactos novamente. Não te esqueças de cobrir de vegetação aquilo que foi destapado; Restitui ao local o aspecto que tinha antes da tua chegada, dentro da medida do possível;

- Evita saíres dos caminhos já existentes; assim evitas a erosão e diminuis o pisoteio, matando inúmeras formas de vida que os teus olhos não conseguem observar e que são extremamente importantes nos vários ciclos naturais da terra. Para além disso diminuis o risco de estares a entrar em propriedade alheia onde a tua presença pode não ser bem-vinda.
- As tendas devem ser colocadas em sítios que não são prejudiciais para a flora, não devendo tapar os locais de passagem dos animais nem de pessoas.
- Não fazer regos ao redor das tendas, porque se chover é inútil, porque a terra sem alteração absorve a água e os regos não.
- Depois de levantar as tendas devemos remexer a flora no sentido de não existir compactação.

**Resíduos**

- Não existem locais para depositares os teus resíduos, portanto é um dever teu deixa-lo -apenas numa povoação onde exista recolha de resíduos;
- Se fumares, não atires os filtros dos cigarros para o chão, lembra-te que estes são responsáveis por um elevado número de incêndios, assim como são externamente desagradáveis quando observados num espaço natural. Podes remediar esta situação criando o teu próprio cinzeiro ecológico. Nada mais fácil que pegar numa caixa dos rolos fotográficos, que é extremamente pequena e pode ser facilmente colocado num dos bolsos, e colocares lá os filtros dos teus cigarros. Quando esta estiver cheia, descarrega-a no local comum de deposição dos resíduos.
- Tenta realizar uma gestão adequada do tipo de embalagens que acondicionam os alimentos, pois quantos mais levar até ao fundo do vale mais peso terás que transportar -para cima;
- O papel higiénico após ser utilizado, deve ser transportado individualmente e devidamente acondicionado. Posteriormente deverá ser depositado juntamente com os resíduos comuns.

**Água**

- A água é um elemento escasso que deves racionalizar, especialmente, no verão. A jusante existem populações que dependem directamente da mesma água que atravessa a aldeia!
- Em caso de banhos ou lavagem de louças procura afastar-te, cerca de 25 passos, do curso de água em locais que sejam permeáveis que não escorram directamente para o curso de água. O solo tem capacidade de filtro;
- Nas zonas de banho devem ser colocadas pedras no sentido de não ocorrem alagamentos.
- Não utilizes protectores solares ou bronzeadores antes do banho, pois estes criam uma película à superfície da água impedindo que ocorram trocas gasosas como também diminuem a quantidade de energia solar na mesma.

**Fogo**

• As fogueiras, apesar de serem elemento importante na vida de campo do Caminheiro, devem ser evitadas, sobretudo no verão e em locais que não os devidamente indicados.

## Restrições

No ACANAC 2012, não é permitido usar qualquer uso de produtos que não sejam biodegradáveis.

Exemplos de conjuntos de produtos que podem ser usados, e que são inofensivos para o ambiente:

**Exemplo:**

Detergente: Ecover

Banhos: Sanex biodegradável ou sabão neutro

Resíduos: Sacos biodegradáveis, papel higiénico sem cloragem e reciclado.

caleidoscópio
olhares em Movimento

*título* **Naturalmente**

*autor* ***Maria Helena Guerra***

## Um lugar para a tenda... respeitando o meio

- Não é recomendável acampar no mesmo local durante vários dias. Podem-se minimizar impactes **mudando a tenda de sítio**, evitando assim a compactação excessiva do solo;
- O local de acampamento deve distar **mais de 100 m de fontes** ou cursos de água, para evitar a sua contaminação;
- Os **solos mais resistentes à acção humana** são os rochosos, com gravilha ou arenosos, pradarias de ervas secas e clareiras de bosques, pelo que deverão ser considerados na localização;
- Em zonas muito visitadas é preferível **acampar em local estabelecido**, concentrando os impactes ambientais num mesmo sítio;
- Em zonas pouco visitadas recomenda-se a eleição de locais que não tenham marcas de uso anterior e preferencialmente de superfície resistente ao pisoteio e compactação. No caso de grupos grandes, evitar a massificação, **formando núcleos mais pequenos e dispersando-os**;
- Manter o local constantemente limpo, procurando **deixá-lo mais limpo** do que quando encontrado;

## Fazer fogo... respeitando o meio

- É necessário assegurar a **legalidade e segurança** do local para a fogueira, e garantir sempre a disponibilidade próxima de porções de **terra e água**, para caso de emergência;
- Se as condições climáticas forem favoráveis à propagação do fogo **(muito vento)... não fazer**;
- O local da fogueira deve ser cuidadosamente **limpo e revestido** com pedras ou outro material para minimizar a queima do solo;
- Na escolha do local, garantir a **inexistência de copas de árvores** próximas;
- É preferível fazer uma fogueira **sobre os vestígios de outra anterior**, que abrir novas cicatrizes no terreno;
- **Não cortar ramos de árvores vivas** para combustível, não só não darão um bom fogo, como contribuirão para a degradação da flora local;
- Não é recomendável o uso de ramadas que sejam maiores que o **diâmetro do local preparado** para o fogo;
- **Gerir o fogo e o combustível** de forma racional;

caleidoscópio
olhares em Movimento

## Cozinhar em campo... respeitando o meio

- Escolher com atenção a **ementa e géneros**, de forma a reduzir conscientemente os resíduos de embalagem, e promover o acondicionamento dos géneros em embalagens reutilizáveis;
- Adquirir os **géneros com base em capitações** (disponíveis em bibliografia), de forma a adequar a quantidade de alimentos e reduzir os resíduos por excesso;
- Escolher **detergente biodegradável** e gerir racionalmente o seu uso;
- Dispor de sistema para **seleccionar os resíduos** segundo sistema de gestão de resíduos da localidade próxima ou de proveniência. Os mesmos deverão ser devidamente encaminhados;
- Em zonas de utilização frequente, acordando com o proprietário, os resíduos de verduras, cascas, café e outros não cozinhados (que não carne e peixe), poderão ser **compostados em campo**, devidamente localizados e misturados com terra e folhas;
- Em zonas muito visitadas, escolher **locais já utilizados para a cozinha**, evitando alterar novas zonas;
- Em zonas pouco visitadas escolher **superfícies resistentes** ao pisoteio e compactação;
- Manter e **deixar o local limpo**;

## Construções em campo... respeitando o meio

- **Gerir a madeira** utilizada nas construções, e sempre que possível **reutilizá-la** noutras actividades, constituindo um *stock*;
- **Evitar fazer buracos** para a sustentação das estruturas, se for inevitável, afastá-los de árvores (para não danificar as suas raízes). Ser criativo no projecto das construções de forma a serem auto-sustentáveis;
- Ao utilizar árvores na sustentação da construção (a evitar), **proteger a árvore** com material que suavize o contacto;
- **Adaptar as construções ao meio** e não o meio (árvores, arbustos, terreno) à construção pretendida;
- **Não limpar o solo** da vegetação que o protege;

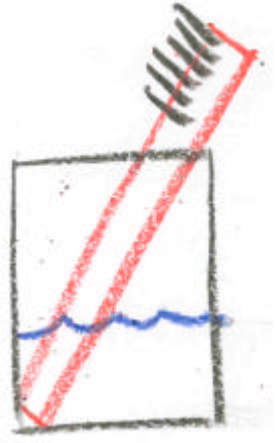
caleidoscópio
olhares em Movimento

## Uma retrete em campo... respeitando o meio

- Em locais de recreio públicos que tenham **instalações sanitárias**, utilizá-los. Não hesitar em denunciar situações deficientes ou que apresentem fossas sépticas inoperacionais;
- Numa saída ao campo, **enterrar os excrementos** de forma a evitar que pessoas ou animais os encontrem, a uma distância de pelo menos **100 m de cursos de água** ou poços (uma pá ou enxada pode revelar-se muito útil);
- Em caso de acampamentos numerosos deve ser construída uma **latrina**, concentrando os dejectos num único local;
- A escolha da **localização de uma latrina** deve ser criteriosa, para além do afastamento de meios aquáticos, deve ter em atenção a permeabilidade e drenagem dos solos, a humidade e a riqueza em microorganismos (o ideal serão solos impermeáveis, ricos em microorganismos e com alguma inclinação – para que se evitem infiltrações, sejam arejados e convenientemente drenados e assim se promova uma boa decomposição);
- Em actividades aquáticas os dejectos devem ser **recolhidos** em sacos ou tubos e vertidos em contentores;
- É preferível a **utilização de papel** higiénico em detrimento de papel de cozinha ou toalhetes, mais densos e de mais difícil degradação. Este deve ser utilizado racionalmente e se possível não o deixar em campo;

## Higiene em campo... respeitando o meio

- **Não fazer lavagens directamente em cursos de água** nem imediações próximas, de forma a minimizar a contaminação. Ao distanciarmos uns 100 m na margem, o solo de drenagem conseguirá reter e digerir a contaminação;
- Escolher **produtos de lavagem** que não contenham fosfatos na sua composição e sejam biodegradáveis (informações no rótulo), evitando o uso de muitos produtos e racionando ao máximo a sua utilização;
- **Racionar a água** em campo;



# A Rosa dos Ventos

Todo o Escuteiro deve saber orientar-se no campo.

O primeiro passo para o domínio das técnicas de orientação é o conhecimento da **Rosa dos Ventos**.

A Rosa dos Ventos é constituída por 4 **Pontos Cardeais**, 4 **Pontos Colaterais** e 8 **Pontos Sub-Colaterais**.

---

**O Movimento do Sol**

O sol nasce aproximadamente a Este e põe-se a Oeste, encontrando-se a Sul ao meio-dia solar. A hora legal (dos relógios) está adiantada em relação à hora solar: no Inverno está adiantada cerca de 36 minutos, enquanto que no verão a diferença passa para cerca de 1h36m.

---

**Os Pontos Cardeais**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **NORTE** | setentrião | 0º | ponto fundamental a que se referem normalmente as direcções |
| **SUL** | meridião; meio-dia | 180º | ao meio-dia solar o sol encontra-se a Sul do observador |
| **ESTE** | leste; levante; oriente; nascente | 90º | direcção de onde nasce o sol |
| **OESTE** | poente; ocidente; ocaso | 270º | direcção onde o sol se põe; também aparece como W ("West") |

**Os Pontos Colaterais**

| | | |
|---|---|---|
| **NE** | Nordeste | 45º |
| **SE** | Sueste | 135º |
| **SO** | Sudoeste | 225º |
| **NO** | Noroeste | 315º |

**Pontos Sub-Colaterais**

| | | |
|---|---|---|
| **NNE** | Nor-Nordeste | 22,5º |
| **ENE** | Lés-Nordeste | 67,5º |
| **ESE** | Lés-Sueste | 112,5º |
| **SSE** | Su-Sueste | 157,5º |
| **SSO** | Su-Sudoeste | 202,5º |
| **OSO** | Oés-Sudoeste | 247,5º |
| **ONO** | Oés-Noroeste | 292,5º |
| **NNO** | Nor-Noroeste | 337,5º |

## Pelo Sol com relógio

Para o **Hemisfério Norte** (onde se encontra Portugal) o método a usar é o seguinte: mantendo o relógio na horizontal, com o mostrador para cima, procura-se uma posição em que o ponteiro das horas esteja na direcção do sol. A bissectriz do menor ângulo formado pelo ponteiro das horas e pela linha das 12h define a direcção Norte-Sul.

---

No caso do **Hemisfério Sul**, o método é semelhante, só que, neste caso, é a linha das 12h que fica na direcção do sol, fazendo-se depois do mesmo modo a bissectriz entre o ponteiro das horas e a linha das 12h.

---

No caso do **horário de verão**, em que o adiantamento do horário legal em relação ao horário solar é maior, deve-se dar o devido desconto. Há dois processos: o primeiro consiste em desviar um pouco (alguns graus) a linha Norte-Sul para a direita; o segundo processo resume-se a "atrasar" a hora do relógio de modo a se aproximar mais da hora solar.

---

No caso de o relógio ser **digital**, o problema resolve-se desenhando um relógio no chão, com um ramo ou mesmo com a vara., começando-se por desenhar primeiro o ponteiro das horas, que é o que deve ficar apontado para o sol (no Hemisfério Norte)

## Pelo método da sombra da vara

Este método não oferece uma precisão exacta, devendo ser aplicado ou de manhã ou de tarde. Para a vara, não é necessário que seja uma vara propriamente. De facto, este método permite que seja usado qualquer ramo, direito ou torto, ou até mesmo usar a sombra de um ramo de uma árvore, uma vez que apenas interessa a sombra da ponta do objecto que estamos a usar.

Assim, começa-se por marcar no chão, com uma pedra, uma estaca ou uma cruz, o local onde está a ponta dasombra da vara. Ao fim de algum tempo, a sombra moveu-se, e voltamos a marcar do mesmo modo a ponta da sombra da vara. Se unirmos as duas marcas, obtemos uma linha que define a direcção Este-Oeste.

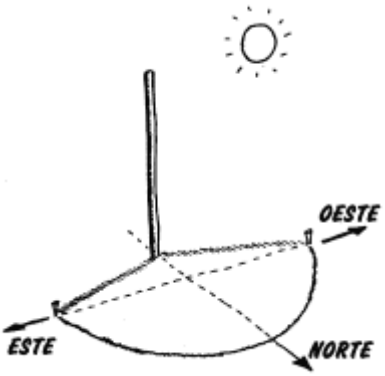
O tempo que demora a obter um deslocamento da sombra (bastam alguns centímetros) depende também do comprimento da vara. Assim, uma vara de 1m de comprimento leva cerca de 15 min a proporcionar um deslocamento da sombra suficiente para se aplicar este método.

## Pelo método das sombras iguais

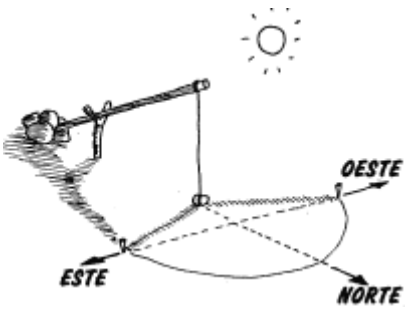
Este método é muito mais preciso do que o da sombra da vara , mas é mais exigente na sua execução. A hora ideal para o aplicar é por volta do meio-dia solar e a vara a usar deve ficar completamente vertical e proporcionar pelo menos 30cm de sombra.

Começa-se por marcar, com uma pedra ou uma estaca, a ponta da sombra da vara. Com uma espia atada a uma estaca e a outra ponta atada à vara, desenha-se um arco cujo centro é a vara e raio igual ao comprimento da sombra inicial marcada, tal como na figura da esquerda.

Com o passar do tempo, a sombra vai-se encurtando e deslocando, mas a partir de certa algura volta a aumentar o seu comprimento e acaba por chegar até ao arco que foi desenhado no chão. Marca-se então o local onde incide a ponta da sombra. Unindo as duas marcas, obtemos uma linha que define a direcção Este-Oeste, tal como na figura da esquerda. Uma vez que a vara está exactamente à mesma distância entre as duas marcas, é fácil traçar então a linha da direcção Sul-Norte.




Usando um ramo com ponta bifurcada, uma vara ou ramo e algumas pedras, monta-se um sistema como o da figura à esquerda. As pedras ajudam a segurar a vara. Dependurando da ponta da vara um fio com uma pedra atada na ponta, obtém-se uma espécie de fio de prumo que garante assim termos uma linha exactamente vertical, tal como se exige neste método.



## Por indícios

O Escuteiro deve ainda saber orientar-se por indícios que pode encontrar no campo e nas aldeias.

**Caracóis** - encontram mais nos muros e paredes voltados para Leste e para Sul.

**Formigas** - têm o formigueiro, especialmente as entradas, abrigadas dos ventos frios do Norte.

**Igrejas** - as igrejas costumavam ser construídas com o Altar-Mor voltado para Este (nascente) e a porta principal para Oeste (Poente), o que já não acontece em todas as igrejas construídas recentemente.

**Campanários e Torres** - normalmente possuem no cimo um cata-vento, o qual possui uma cruzeta indicando os Pontos Cardeais.

**Casca das Árvores** - a casca das árvores é mais rugosa e com mais fendas do lado que é batido pelas chuvas, ou seja, do lado Norte.

**Folhas de Eucalipto** - torcem-se de modo a ficarem memos expostas ao sol, apresentando assim as «faces» viradas para Leste e Oeste.

**Moinhos** - as portas dos moinhos portugueses ficam geralmente viradas para Sudoeste.

**Inclinação das Árvores** - se soubermos qual a direcção do vento dominante numa região, através da inclinação das árvores conseguimos determinar os pontos cardeais.

**Musgos e Cogumelos** - desenvolvem-se mais facilmente em locais sombrios, ou seja, do lado Norte.

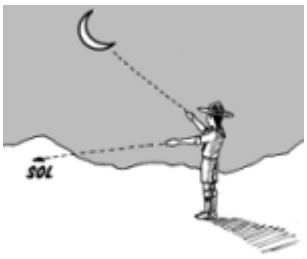
**Girassóis** - voltam a sua flor para Sul, em busca do sol.

## Por informações

Quando quiseres saber para que lados ficam os pontos cardeais, e onde haja pessoas (habitantes locais), podes sempre fazer algumas perguntas simples que qualquer pastor ou agricultor te saberá responder:

- De que lado nasce o sol?
- De que lado nasce a lua?
- Ao meio-dia de que lado da casa faz sombra?
- De que lado se põe o sol?
- etc...

# Pela Lua




Tal como o sol, a Lua nasce a Leste, só que a hora a que nasce depende da sua fase.

A Fase da Lua depende da posição do sol. A parte da Lua que está iluminada indica a direcção onde se encontra o sol.

Para saber se a a face iluminada da Lua está a crescer (a caminho da Lua Cheia), ou a minguar (a caminho da Lua Nova), basta seguir o dizerpopular de que «a Lua é mentirosa». Assim, se a face iluminada parecer um «D» (de decrescer) então está a crescer. Se parecer um «C» ( de crescer) então está a decrescer ou (minguar).

**Direcção da Lua em função da sua Fase e da Hora**

| **HORA** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **12h** | SE | E | NE | N | NO | O | SO | S |
| **15h** | S | SE | E | NE | N | NO | O | SO |
| **18h** | SO | S | SE | E | NE | N | NO | O |
| **21h** | O | SO | S | SE | E | NE | N | NO |
| **24h** | NO | O | SO | S | SE | E | NE | N |
| **3h** | N | NO | O | SO | S | SE | E | NE |
| **6h** | NE | N | NO | O | SO | S | SE | E |
| **9h** | E | NE | N | NO | O | SO | S | SE |

# Pelas Estrelas

A orientação pelas estrelas é um dos métodos naturais mais antigos, em todas as civilizações. As constelações mais usadas pelos Escuteiros, no Hemisfério Norte, são a Ursa Maior, Ursa Menor, Orion e a Cassiopeia.

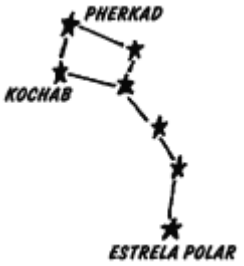
---

**A Ursa Maior**

A Ursa Maior é uma das constelações que mais facilmente se identifica no céu. Tem forma de uma caçarola, embora alguns povos antigos a identificassem como uma caravana no horizonte, bois atrelados, uma concha e mesmo um homem sem uma perna. O par de estrelas Merak e Dubhe formam as chamdas «Guardas», muito úteis para se localizar a Estrela Polar. Curiosamente, existem duas estrelas (Mizar e Alcor) que se confundem com uma apenas, mas um bom observador consegue distingui-las a olho nú.

---

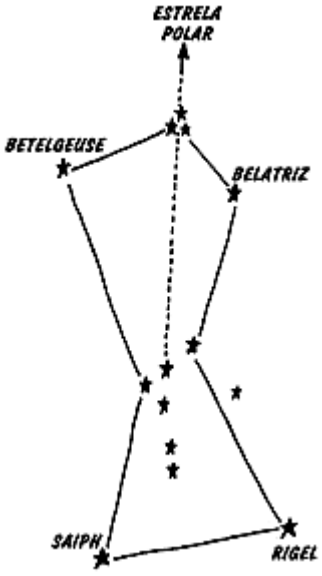
**A Ursa Menor**




A Ursa Menor, ligeiramente mais pequena que a Ursa Menor, é também mais difícil de indentificar, principalmente com o céu ligeiramente nublado, uma vez que as suas estrelas são menos brilhantes. A sua forma é idêntica à da Ursa Maior. Na ponta da sua «cauda» fica a Estrela Polar, bastante mais brilhante que as outras estrelas, e fundamental para a orientação. Esta estrela tem este nome precisamente por indicar a direcção do Polo Norte. As restantes constelações rodam aparentemente em torno da Estrela Polar, a qual se mantém fixa.

---

**Orion ou Orionte**




A constelação de Orion (ou Orionte) é apenas visível no Inverno, pois a partir de Abril desaparece a Oeste, mas é muito facilmente identificável. Diz a mitologia que Orion, o Grande Caçador, se vangloriava de poder matar qualquer animal. O terrível combate que travou com o Escorpião levou os deuses a separá-los. A constelação de Escorpião encontra-se realmente na região oposta da esfera celeste, daí nunca se conseguirem encontrar estas duas constelações ao mesmo tempo acima do horizonte.

A constelação de Orion parece, assim, um homem, sendo as estrelas Saiph e Rigel os pés. Ao meio aparecem 3 estrelas em linha recta, que se reconhecem imediatamente, dispostas oblíquamente em relação ao horizonte. Este trio forma o Cinturão de Orion, do qual pende uma espada, constituída por outras 3 estrelas, dispostas na vertical.

Prolongando uma linha imaginária que passe pela estrela central do Cinturão de Orion, passando pelas 3 estrelas da «cabeça», vamos encontrar a Estrela Polar.

---

**A Orientação pelas Estrelas**

Se traçarmos uma linha imaginária que passe pelas duas «Guardas» da Ursa Maior, e a prolongarmos 5 vezes a distância entre elas, iremos encontrar a Estrela Polar. A figura ilustra este procedimento, e mostra também o sentido de rotação aparente das constelações em torno da Estrela Polar, a qual se mantém fixa.

Se prolongarmos uma linha imaginária passando pela primeira estrela da cauda da Ursa Maior (a estrela Megrez) e pela Estrela Polar, numa distância igual, iremos encontrar a constelação da Cassiopeia, em forma de «M» ou «W», a qual é facilmente identificável no céu. Assim, a Cassiopeia e a Ursa Maior estão sempre em simetria em relação à Estrela Polar.

Para obter o Norte, para nos orientarmos de noite, basta descobrir a Estrela Polar. Se a «deixarmos cair» até ao horizonte, é nessa direcção que fica o Norte.

# A bússola

**Modo de segurar numa bússola**

Ao usares a bússola, deves sempre colocá-la o mais na horizontal possível. Se fizeres leituras com a bússola inclinada estarás a cometer erros.

O polegar deve estar correctamente encaixado na respectiva argola, com o indicador dobrado debaixo da bússola, suportando-a numa posição nivelada.

---

**Nomenclatura de uma bússola**

---

**Distâncias mínimas de utilização da bússola**

Nunca se devem fazer leituras com a bússola perto de objectos metálicos ou de circuitos eléctricos. Assim, podes ver no quadro abaixo exemplos de objectos e respectivas distâncias que deves respeitar quando quiseres fazer uma leitura da tua bússola.

| Objecto | Distância |
|---|---|
| linhas de alta tensão | 60 m |
| camião | 20 m |
| fios telefónicos | 10 m |
| arame farpado | 10 m |
| carro | 10 m |
| machado | 1,5 m |
| tacho | 1 m |

# O que é um azimute

Um azimute é uma direcção definida em graus, variando de 0º a 360º. Existem outros sistemas de medida de azimutes, tais como o milésimo e o grado, mas o mais usado pelos Escuteiros é o **Grau**. A direcção de 0º graus corresponde ao Norte, e aumenta no sentido directo dos ponteiros do relógio.

Exemplo de um azimute de 60º

**Há 3 tipos de azimutes a considerar:**

- **Azimute Magnético**: quando medido a partir do Norte Magnético (indicado pela bússola);
- **Azimute Geográfico**: quando medido a partir do Norte Geográfico (direcção do Polo Norte);
- **Azimute Cartográfico**: quando medido a partir do Norte Cartográfico (direcção das linhas verticais das quadrículas na carta).

# Como determinar o azimute magnético de um alvo

Querendo-se determinar o azimute magnético de um alvo usando uma bússola há que, primeiro, alinhar a fenda de pontaria com a linha de pontaria e com o alvo. Depois deste alinhamento, espreita-se pela ocular para o mostrador e lê-se a medida junto ao ponto de referência.

Todo este processo deve ser feito sem deslocar a bússola, porque assim alteraria a medida. O polegar deve estar correctamente encaixado na respectiva argola, com o indicador dobrado debaixo da bússola, suportando-a numa posição nivelada.

**Como apontar um Azimute Magnético**

Querendo apontar um azimute magnético no terreno, para se seguir um percurso nessa direcção, por exemplo, começa-se por rodar a bússola, constantemente nivelada, de modo a que o ponto de referência coincida com o azimute pretendido. Isto é feito mirando através da ocular para o mostrador. Uma vez que o ponto de referência esteja no azimute, espreita-se pela fenda de pontaria e pela linha de pontaria, fazendo coincidir as duas, e procura-se ao longe, um ponto do terreno que possa servir de referência. Caso não haja um bom ponto de referência no terreno, pode servir a vara de um Escuteiro que, entretanto, se deslocou para a frente do azimute e se colocou na sua direcção.

## O azimute inverso

O Azimute Inverso é o azimute de direcção oposta.

Por exemplo, o Azimute Inverso de 90º (Este) é o de 270º (Oeste).

Para o calcular basta somar ou subtrair 180º ao azimute em causa, consoante este é, respectivamente, menor ou maior do que 180º.

**Exemplo de como calcular os azimutes inversos de 65º e 310º**

| Azimute | Operação | Azimute Inverso |
|---|---|---|
| 65º | como é inferior a 180º deve-se somar 180º | 65º 180º = **245º** |
| 310º | como é superior a 180º deve-se subtrair 180º | 310º - 180º = **130º** |

## Como marcar um azimute numa carta

Para marcar um azimute numa carta, basta usares um transferidor. Coloca-se a base do transferidor (linha 0º - 180º) paralela às linhas verticais das quadrículas da carta e o ponto de referência sobre o ponto a partir do qual pretendemos traçar o azimute. De seguida faz-se uma marca na carta mesmo junto ao ponto de graduação do transferidor correspondente ao ângulo do azimute que pretendemos traçar. Por fim, traçamos uma linha a unir o nosso ponto de partida e a marca do azimute.

**Exemplo para marcar um azimute de 55º a partir de uma Igreja**

1- A Igreja, a partir da qual se prentende marcar um azimute de 55º

2- O transferidor alinhado com as linhas verticais das quadrículas, e com o ponto de referência sobre a igreja.

3- O azimute de 55º traçado a partir da Igreja e passando pela marca correspondente aos 55º graus.

## Método da triangulação - nossa localização na carta

Este método permite-nos localizar, com bastante precisão, a nossa posição numa carta.

Vamos ver um exemplo de como utilizar este método. Começa-se por identificar, no terreno e na carta, **dois pontos à vista**. Neste caso escolheu-se um **marco geodésico** e um **cruzamento**, pois ambos estão à vista do observador e são facilmente identicáveis na carta através dos seus símbolos.

De seguida, com a bússola determinam-se os azimutes dos dois pontos, 340º e 30º, respectivamente para o marco geodésico e para o cruzamento.

Conhecidos os azimutes, passamos a calcular os azimutes inversos respectivos: **160º** é o azimute inverso de 340º e **210º** o de 30º.

Na carta, e com o auxílio de um transferidor, traçam-se os azimutes inversos a partir de cada um dos pontos (160º para o marco geodésico e 210º para o cruzamento).

**O ponto onde as linhas dos dois azimutes inversos se cruzam corresponde à nossa localização.**

## Método da triangulação - localização de um ponto na carta

Este método permite-nos, com bastante precisão, identificar um determinado ponto do terreno à nossa frente na carta.

O seguinte exemplo usa a mesma localização que o anterior. Desta vez, pretende-se localizar na carta o ponto onde está o Totem de Patrulha.

É preciso que um escuteiro vá até aos dois pontos com uma bússola e meça os azimutes desses pontos para o Totem. Depois disso, não é preciso calcular os azimutes inversos, porque basta usar os mesmos azimutes para traçar as linhas na carta e obter os pontos (tal como na figura do exemplo anterior ).

## Seguir azimutes em longos percursos

Quando pretendes seguir uma determinada direcção (azimute) durante um longo percuro, eis uma técnica simples para que mantenhas a direcção correcta ao avançares no terreno.

Tal como na figura, o escuteiro A, que possui a bússola, começa por visualizar o azimute pretendido, enquanto que os outros dois escuteiros, mais longe, tentam alinhar as suas varas com o azimute. O escuteiro A tem de lhes dar as indicações necessárias (esquerda ou direita) para eles se moverem e ficarem alinhados.

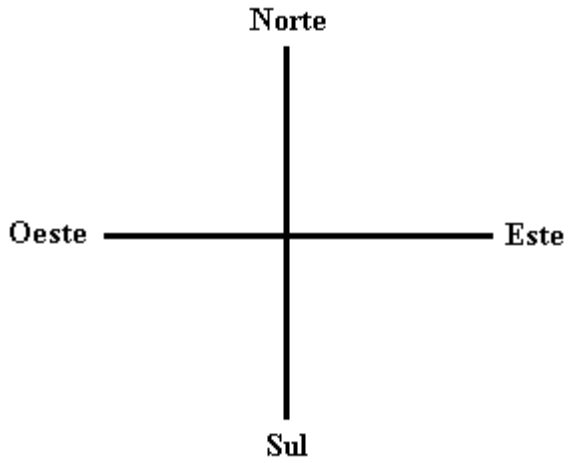
A seguir, o escuteiro A caminha até ao B, e coloca-se exactamente no sítio da vara. O escuteiro B parte levando a sua vara, passa pelo escuteiro C e vai-se colocando mais longe ainda, seguindo as ordens do escuteiro A d e maneira a se alinhar com o azimute.

O escuteiro A avança até ao C e coloca-se também no lugar da vara, sendo agora a vez do escuteiro C partir e ir-se colocar para lá do escuteiro B. Este processo repete-se sempre, até chegar ao fim do percurso. Quanto mais complicada for a natureza do terreno, mais curtas devem ser as distâncias entre os 3 escuteiros. No caso de ser no meio de mato denso, como por exemplo uma mata de acácias, torna-se necessário encurtar as distâncias para menos de 10 metros.

Fonte: http://inkwebane.cne-escutismo.pt

# ORIENTAÇÃO

Orientar-se é determinar a direcção de um dos pontos cardeais, a partir da qual podem ser encontradas as direcções dos restantes. Os pontos cardeais são: NORTE (N), SUL (S), ESTE (E) e OESTE (O).
A posição relativa dos pontos cardeais é a Seguinte:




1. ORIENTAR UMA CARTA TOPOGRÁFICA
   a. Orientar uma carta consiste em colocá-la de forma a que as linhas que nela figuram ou direcções nela traçadas tomem posições correspondentes às suas homólogas no terreno. A orientação duma carta pode-se fazer com o auxilio de uma bússola tendo no entanto que se saber a declinação magnética e convergência de meridianos e utilizar a escala de tangentes. Este processo é o mais rápido e mais preciso para orientar uma carta.

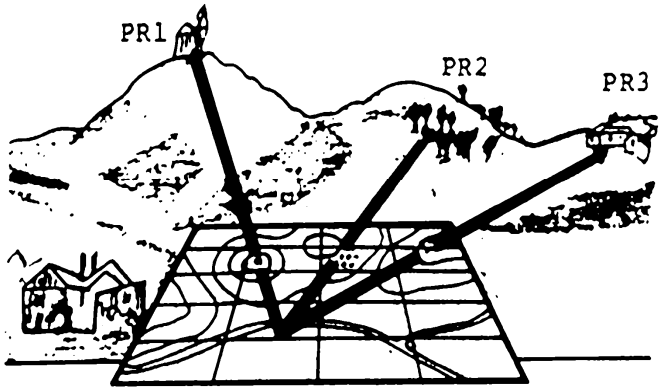
2. ORIENTAR UMA CARTA TOPOGRÁFICA (Com o auxílio da bússola)
   a. Fazer coincidir o retículo com a direção cartográfica Norte-Sul e rodar a carta e a bússola em conjunto até que a agulha indique a mesma direção e o valor do ângulo que no diagrama de declinação formam as direções do Norte Geográfico e do Norte Magnético

3. ORIENTAR UMA CARTA TOPOGRAFICA (pela associação carta/terreno)
   a. Quando se pretende utilizar convenientemente uma carta para fins de identificação, localização ou referenciação, haverá que a orientar primeiramente. Uma carta está orientada quando os seus meridianos estão paralelos à direcção do norte cartográfico e todas as direcções da carta são paralelas às suas correspondentes no terreno.
   b. Para orientar uma carta sem o auxílio da bússola, impõe-se um exame cuidadoso da carta e dos pormenores do terreno, a fim de se proceder à sua identificação na carta. São preferíveis os pormenores de grandes dimensões, tais como elevações, Pontos de Referência – (PR) e

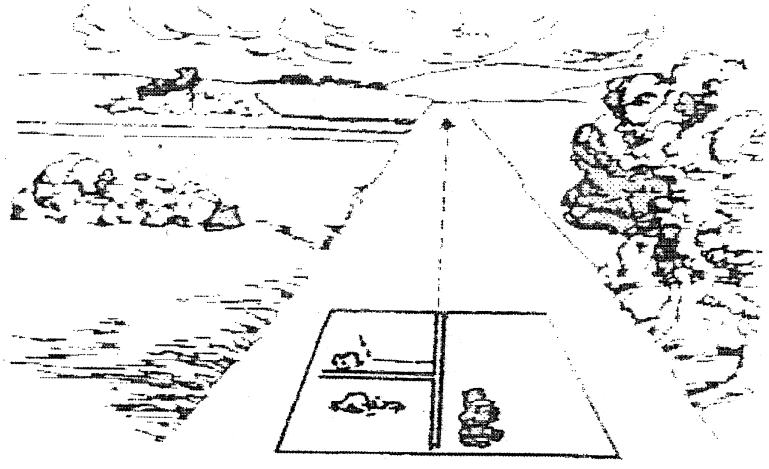
pormenores lineares (estradas, caminhos de ferro, condutas, sebes, linhas de alta tensão, etc.).

(1) No caso dos PR, escolhê-los distantes e bem visíveis desde que abrangidos pela folha da carta. Depois de identificado um PR e o ponto-estação, rodar a folha da carta de modo a fazer coincidir a direcção homóloga no terreno – Fig. 1.

(2) Para efeitos de confirmação deve-se recorrer a outros pontos de referência (PR 2 e PR 3)




(3) No caso de se tratar de pormenores lineares como estradas, caminhos de ferro, condutas, etc, rodar a carta de modo a obter o paralelismo entre esses pormenores no terreno e a sua representação na carta, ficando esta orientada (fig.2).



(4) A orientação por este processo deve ser verificada para evitar inversões de direcção que podem ocorrer se apenas for utilizada uma linha.

c. <u>Como orientar a carta</u>

Escolher dois ou mais pontos do terreno bem visíveis (estradas, casas, elevações, etc.)

Localizar os mesmos pontos na carta bem como, o ponto onde nos encontramos. Tornar coincidentes ou paralelos as linhas definidas pela união dos pontos no terreno com as que lhe correspondem na carta

4. SINAIS CONCONVENCIONAIS
   a. A carta topográfica é uma representação plana do terreno onde estão representados todos os acidentes do terreno, naturais ou artificiais. Deste modo e para simplificar a sua consulta, Os acidentes de terreno são representados por cores distintas conforme as convenções inscritas na carta (Legenda). Deste modo temos:

      (1) A cor preta é utilizada para:
      Aterros, desaterros, construções, caminhos, caminhos de ferro e toponímia

      (2) A cor azul é utilizada para:
      Cursos de água, linhas de água, lagoas, regiões pantanosas, arrozais e outros acidentes relacionados com água e electricidade.

      (3) A cor verde é utilizada para:
      Matas, pinhais, vinhas e outros pormenores relacionados com vegetação.

      (4) A cor sépia é utilizada para:
      Curvas de nível, vértices geodésicos e pontos cotados.

      (5) A cor vermelha é utilizada para:
      Estradas principais, nomes de vértices geodésicos e pormenores especiais.

5. IDENTIFICAR NA CARTA ACIDENTES NATURAIS E ARTIFICIAIS DO TERRENO
   a. Todos ou parte dos seguintes acidentes naturais: ELEVAÇÃO, ESPORÃO, VALE, COLO, DEPRESSÃO, ESCARPADO, RAVINA, CURSO DE ÁGUA, LINHAS DE ÁGUA, MATA/PINHAL;
   b. Todos ou parte dos seguintes acidentes artificiais: ATERRO, DESATERRO, CAMINHOS, CONSTRUÇÕES, CAMINHO DE FERRO, VÉRTICES GEODÉSICOS, ESTRADAS, MEIOS DE TRANSPORTE DE ELECTRICIDADE.
   c. Acidentes de terreno e sua representação na carta topográfica

      (1) Elevação
      Quando nos localizamos numa elevação (topo), o terreno desce em todas as direcções.
      Na carta as curvas de nível de menor cota envolvem as de maior cota.

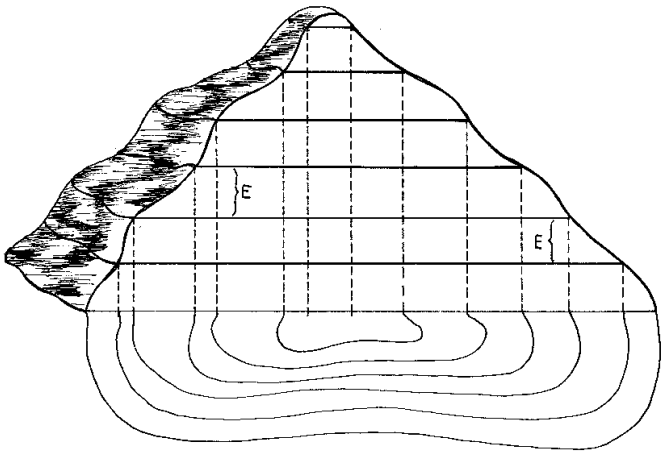
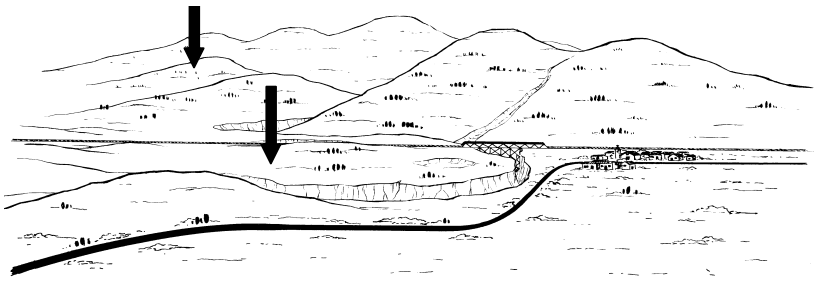



Fig. 1

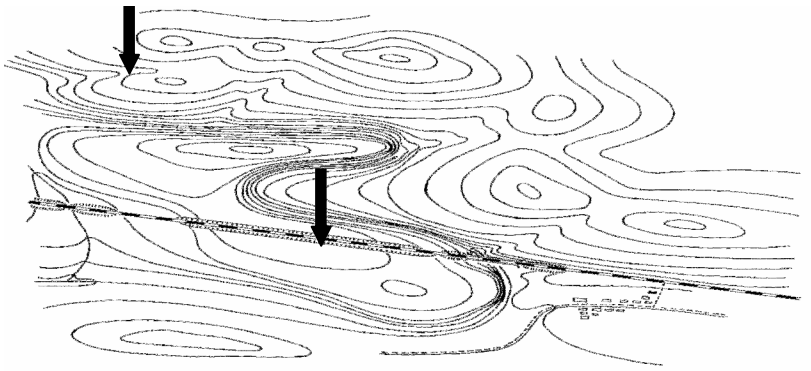
(2) Esporão

Quando nos localizamos num esporão o terreno desce em todas as direcções e sobe apenas numa.



(a)

Curvas de nível em forma de V ou U com a convexidade orientada para a zona de menor cota.



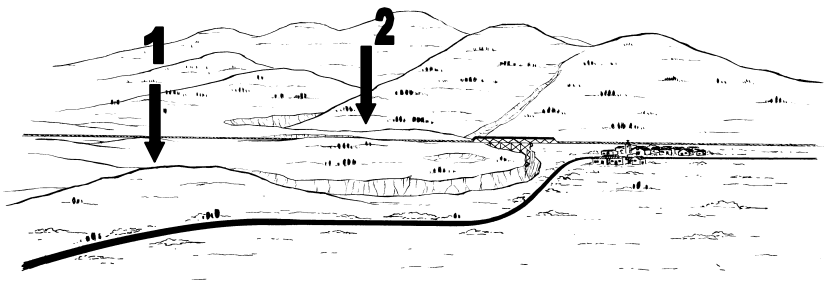
(b)

Fig. 2

Quando o esporão tem uma linha que resulta da intersecção de duas encostas (vertentes) chama-se "linha de festo"; esta linha é divisória de águas, sendo normal às curvas de nível.

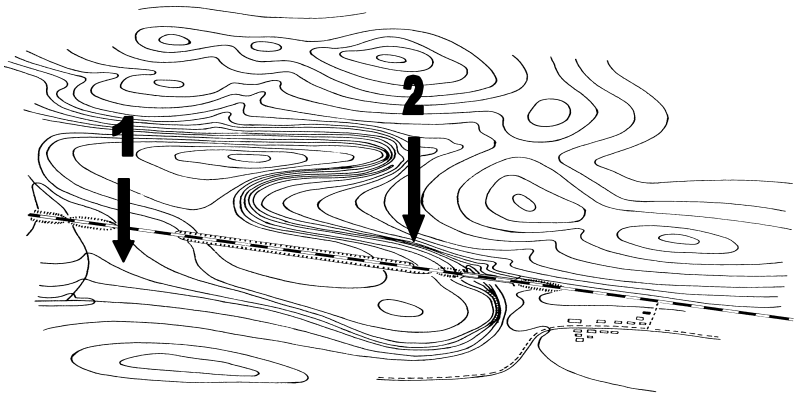
(3) Vale

É uma forma simples que resulta da intersecção de dois semi-planos de terreno com a concavidade formada para cima (exemplos: 1 e 2)




(a)

As duas faces que formam esta figura denominam-se "flancos" e a linha de intersecção "talvegue". Os "talvegues" são linhas de reunião de águas.(exemplos: 1 e 2)

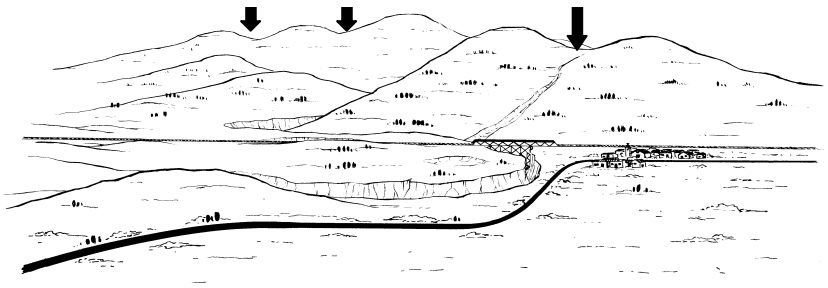



(b)

Fig. 3

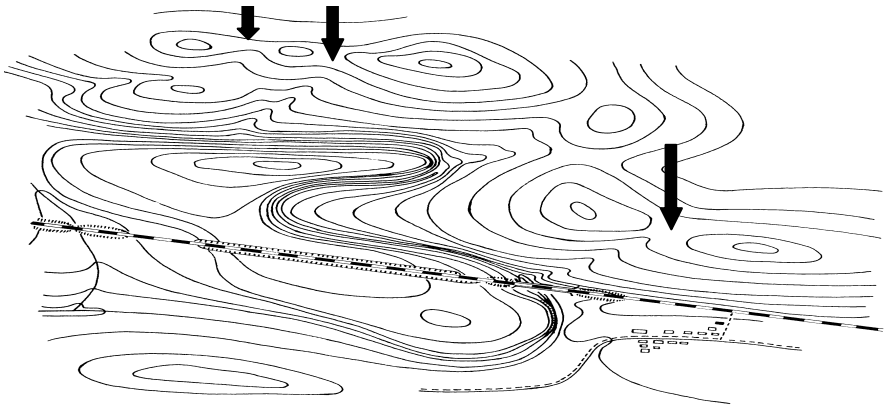
(4) Colo

Quando estamos sobre o colo o terreno sobe em duas direcções opostas e desce nas mesmas direcções opostas.



(a)

Na carta as curvas de nível tem a forma de um oito ficando as duas elevações dum e doutro lado do colo e na zona mais larga do oito.

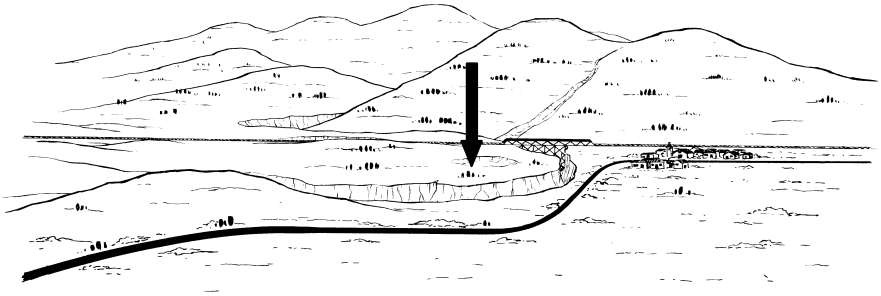


(b)

Fig. 4

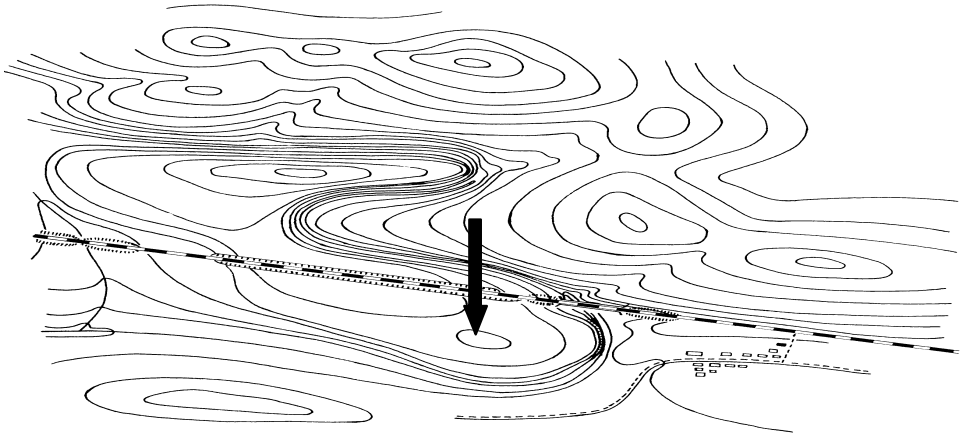
(5) Depressão

Quando nos localizamos numa depressão o terreno sobe em todas as direcções.



(a)

Na carta as curvas de nível de maior cota envolvem as de menor cota.



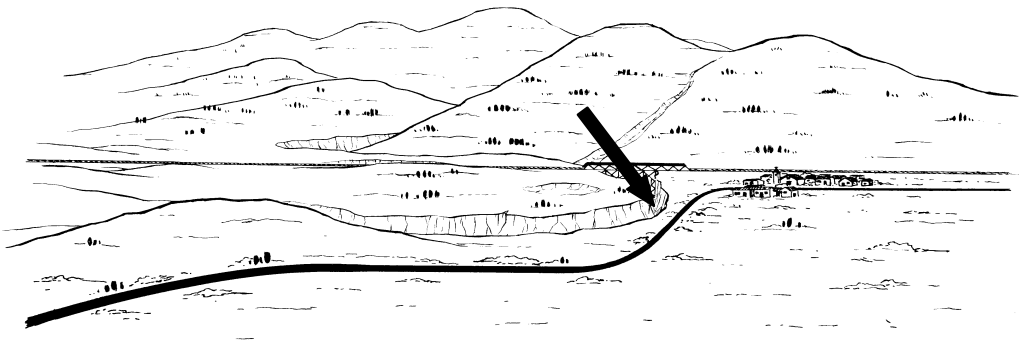
(b)

Fig.5

A depressão é o caso típico da cratera de um vulcão.

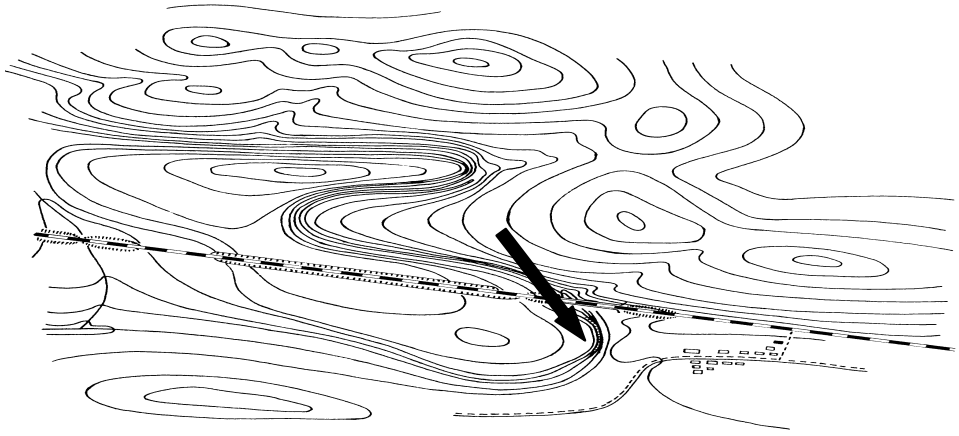
(6) Escarpado

Em zonas de declive acentuado e uniforme usa-se interromper essas curvas antes de se tocarem evitando-se assim sobrecarregar o desenho.



(a)

Quando várias curvas de nível se acumulam sobre uma linha temos o escarpado.

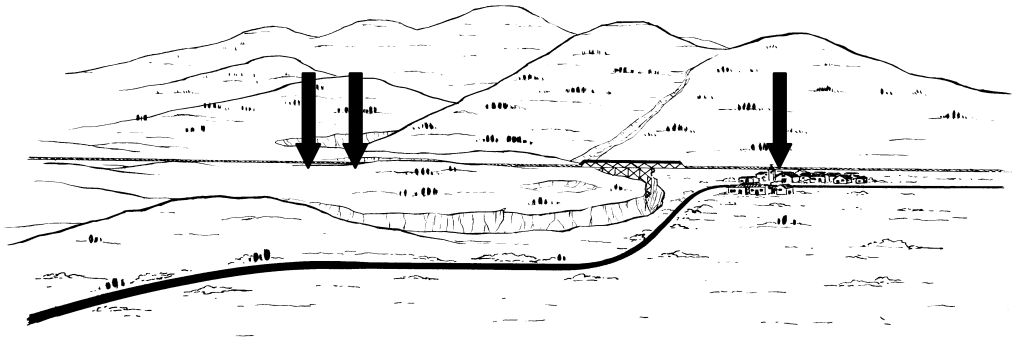


(b)

Fig. 6

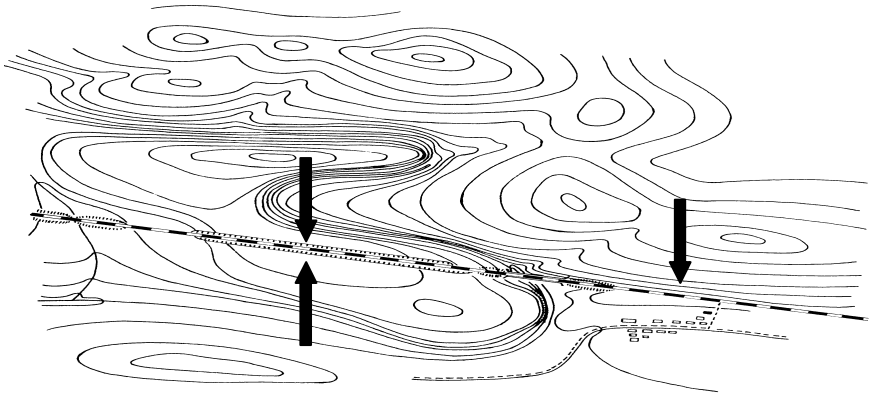
(7) Desaterro

Curvas de nível rectilíneas e paralelas a uma estrada, via férrea ou outra obra de engenharia e que atravessam elevações e cumeeiras, indicam um desaterro.



(a)

Aliás prefere-se normalmente a representação convencional (pequenos traços paralelos apontados para o lado descendente).

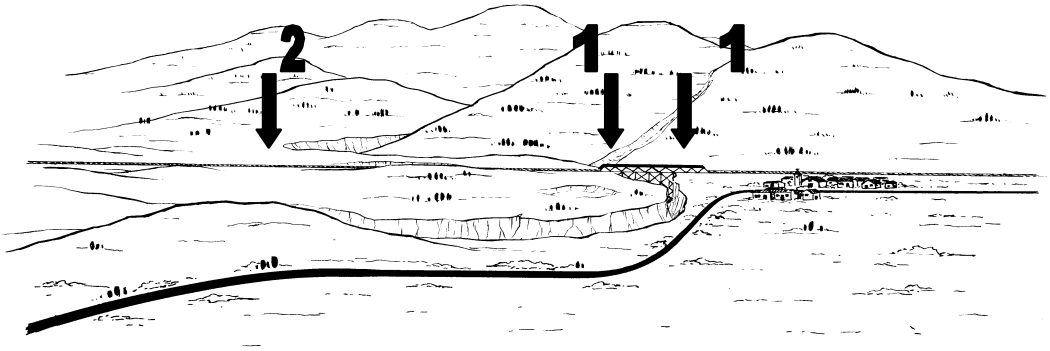


(b)

Fig.7

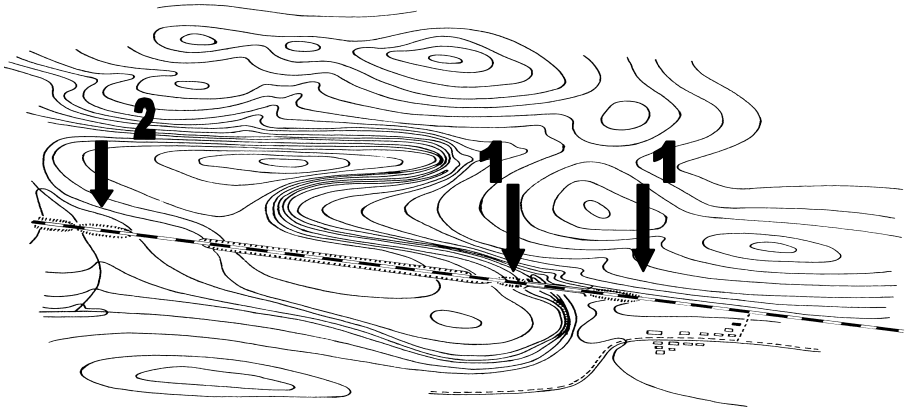
(8) Aterro

Curvas de nível rectilíneas e paralelas a uma estrada, via férrea ou outro trabalho de engenharia e que passam por terrenos baixos indicam um aterro.




(a)

Usa-se normalmente a representação convencional por pequenos traços paralelos

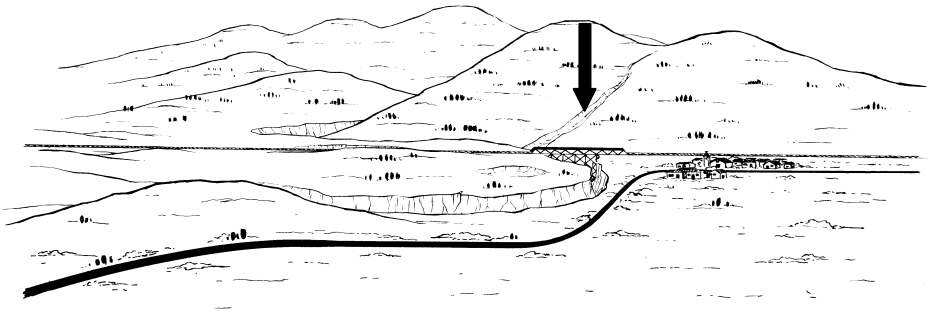



(b)

Fig. 8

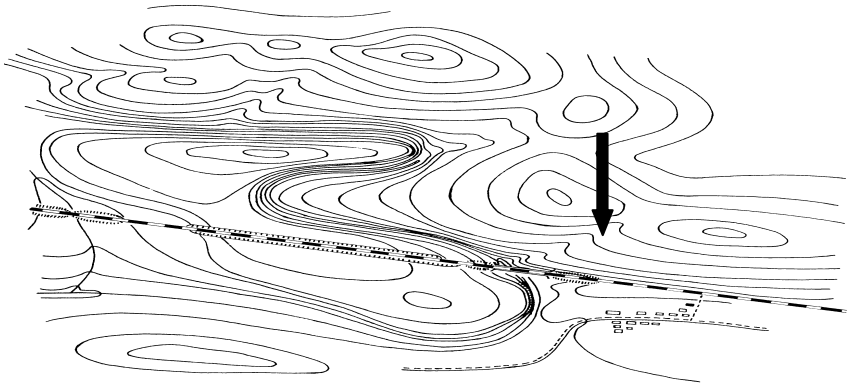
(9) Ravina

A distinção entre vale e ravina tem interesse militar pois enquanto o primeiro apresenta uma extensão de terreno sensivelmente plana onde se pode instalar uma unidade militar a segunda já não o permite.



(a)

Curvas de nível, que desenham uma série de VV sucessivos indicam uma ravina.



(b)

Fig. 9

## ORIENTAR-SE POR PROCESSOS EXPEDITOS

Os processos de orientação expeditos são os seguintes:

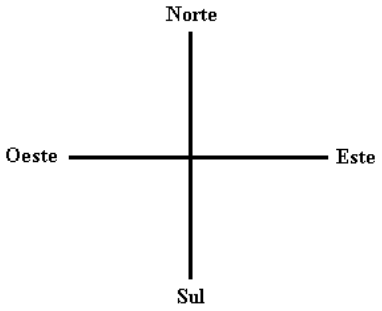
- De dia com o Sol descoberto
  - Pelo Sol

- De noite com o céu estrelado
  - Pela Estrela Polar

- De dia com o Sol encoberto/De noite sem estrelas
  - Por indícios e informações

# ORIENTAÇÃO

Orientar-se é determinar a direcção de um dos pontos cardeais, a partir da qual podem ser encontradas as direcções dos restantes. Os pontos cardeais são: NORTE (N), SUL (S), ESTE (E) e OESTE (O).
A posição relativa dos pontos cardeais é a Seguinte:




ORIENTAR UMA CARTA TOPOGRÁFICA (Com o auxílio da bússola)

a. <u>Orientação da carta topográfica</u>

(1) Orientar uma carta consiste em colocá-la de forma a que as linhas que nela figuram ou direcções nela traçadas tomem posições correspondentes às suas homólogas no terreno. A orientação duma carta pode-se fazer com o auxilio de uma bússola tendo no entanto que se saber a declinação magnética e convergência de meridianos e utilizar a escala de tangentes. Este processo é o mais rápido e mais preciso para orientar uma carta.

(2) Diagrama de declinação

(a) Este diagrama existe na maior parte das cartas e permite ao utente a conversão de um tipo de azimute ou rumo ( Fig. 1).

É constituído por 3 linhas, com uma origem comum: uma referente à direcção do Norte Geográfico, outra à do Norte Magnético e a terceira à do Norte Cartográfico. A posição relativa das três linhas pode variar em função da posição geográfica.

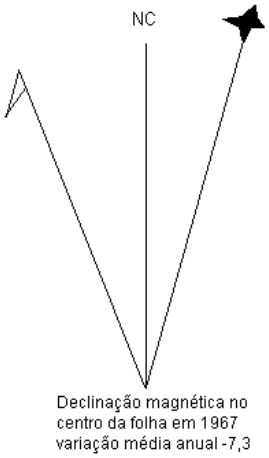



Fig. 1

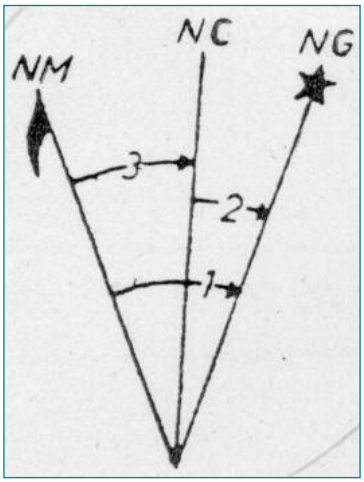



Fig.2

Declinação magnética - ângulo formado

pelas Direcções do Norte Geográfico com, o Magnético (1).

Convergência de Meridianos – ângulo formado pelas direcções do Norte Geográfico com o Cartográfico (2).

Declinação Magnética Cartográfica – ângulo formado pelas direcções do Norte Magnético com o Norte cartográfico (3).

(b) A variação anual da declinação magnética é igualmente indicada no diagrama de declinação, podendo a partir dela calcular-se a declinação magnética actual.

Esta correcção é indicada em relação a determinado ano e sempre referida a uma data e depende do local considerado. A declinação magnética, a convergência de meridianos e a declinação magnética cartográfica são expressas em valor angular e representadas em relação ao Norte Cartográfico.

(c) Exemplo:

Em 1967 a declinação era de 9º 26'; a variação média anual de 7',3. Qual é a declinação para o ano de 1989?

1989-1967=22 anos

Como a variação media anual de 7',3 (o ângulo torna-se menor) portanto a variação foi de:

$$22 \times 7',3 = 29º\ 40'\ 36''$$

Subtrai-se o valor encontrado do valor da declinação magnética em 1967 e temos:

$$9º\ 26' - 2º\ 40'\ 36'' = 6º\ 45'\ 24''$$

Portanto, a declinação magnética no centro da folha em 1989 é de 6º 45' 24"

(d) A declinação magnética sofre variações de diversos tipos

Variações geográficas- dependendo do ponto da terra onde nos encontramos

Variações periódicas – é o caso das variações anuais que vem assinaladas no diagrama de declinação.

Variações locais – devido à constituição do solo, proximidade de linhas de transporte de energia, etc.

Variações acidentais- tem caracter transitório e podem ser devido às manchas solares, tempestades magnéticas ou auroras boreais.

Deste modo, se o Norte Cartográfico estiver à direita do Norte Magnético, o rumo é igual ao azimute magnético menos a declinação magnética cartográfica. Se o Norte Magnético estiver à direita do Norte Cartográfico, o rumo é igual à soma do azimute magnético com a declinação magnética-cartográfica.

Para o caso do rumo geográfico o cálculo é idêntico mas considerando a declinação magnética.

(e) Nalgumas cartas existe uma escala de tangentes na parte superior direita da carta e um ponto identificado pela letra P na parte inferior direita com o fim de permitir desenhar na carta a direcção do Norte magnético. As instruções relativas ao traçado desta direcção estão normalmente impressas sob o diagrama de declinações (Fig. 3 e 4).

Fig. 3

Fig. 4

b. <u>Como orientar a carta topográfica</u>

(3) Com a escala de tangentes

Colocar a carta sobre uma superfície plana e traçar a linha do Norte Magnético depois de efectuar os ca1culos necessários.
Com a bússola completamente aberta coloca-la sobre a carta de modo a que a tampa fique virada para a parte superior da carta com o retículo situado sobre a linha do Norte Magnético previamente desenhada.
Rodar a carta com cuidado de maneira a que a bússola não se desloque da sua posição, sobre a linha do Norte Magnético desenhada, até que a seta indicadora do Norte esteja alinhada com a linha de fé da bússola, ficando assim a carta orientada.

(4) Sem escala de tangentes

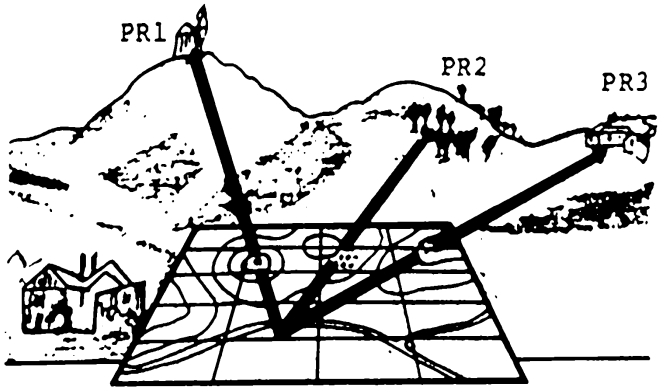
Para as cartas que não tenham escala de tangentes fazer coincidir o retículo com a direcção cartográfica Norte-Sul e rodar a carta e a bússola em conjunto até que a agulha indique a mesma direcção e o valor do ângulo que no diagrama de declinação formam as direcções do Norte Geográfico e do Norte Magnético

ORIENTAR UMA CARTA TOPOGRAFICA (pela associação carta/terreno)

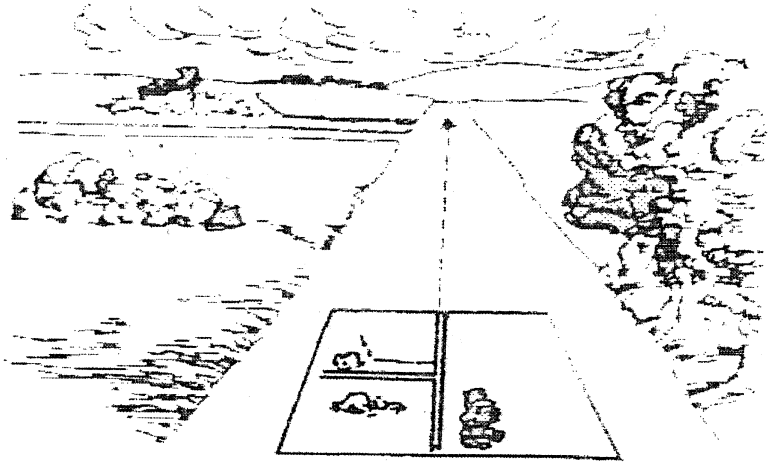
a. Quando se pretende utilizar convenientemente uma carta para fins de identificação, localização ou referenciação, haverá que a orientar primeiramente. Uma carta está orientada quando os seus meridianos estão paralelos à direcção do norte cartográfico e todas as direcções da carta são paralelas às suas correspondentes no terreno.
b. Para orientar uma carta sem o auxílio da bússola, impõe-se um exame cuidadoso da carta e dos pormenores do terreno, a fim de se proceder à sua identificação na carta. São preferíveis os pormenores de grandes dimensões, tais como elevações, Pontos de Referência – (PR) e pormenores lineares (estradas, caminhos de ferro, condutas, sebes, linhas de alta tensão, etc.).

    1- No caso dos PR, escolhê-los distantes e bem visíveis desde que abrangidos pela folha da carta. Depois de identificado um PR e o ponto-estação, rodar a folha da carta de modo a fazer coincidir a direcção homóloga no terreno – Fig. 1.

    Para efeitos de confirmação deve-se recorrer a outros pontos de referência (PR 2 e PR 3)




(5) No caso de se tratar de pormenores lineares como estradas, caminhos de ferro, condutas, etc, rodar a carta de modo a obter o paralelismo entre esses pormenores no terreno e a sua representação na carta, ficando esta orientada (fig.2).



A orientação por este processo deve ser verificada para evitar inversões de direcção que podem ocorrer se apenas for utilizada uma linha.

c. Como orientar a carta

Escolher dois ou mais pontos do terreno bem visíveis (estradas, casas, elevações, etc.)

Localizar os mesmos pontos na carta bem como, o ponto onde nos encontramos.

Tornar coincidentes ou paralelos as linhas definidas pela união dos pontos no terreno com as que lhe correspondem na carta

SINAIS CONCONVENCIONAIS

a. A carta topográfica é uma representação plana do terreno onde estão representados todos os acidentes do terreno, naturais ou artificiais. Deste modo e para simplificar a sua consulta, Os acidentes de terreno são representados por cores distintas conforme as convenções inscritas na carta (Legenda). Deste modo temos:

(1) A cor preta é utilizada para:

Aterros, desaterros, construções, caminhos, caminhos de ferro e toponímia.

(2) A cor azul é utilizada para:

Cursos de água, linhas de água, lagoas, regiões pantanosas, arrozais e outros acidentes relacionados com água e electricidade.

(3) A cor verde é utilizada para:

Matas, pinhais, vinhas e outros pormenores relacionados com vegetação.

(4) A cor sépia é utilizada para:

Curvas de nível, vértices geodésicos e pontos cotados.

(5) A cor vermelha é utilizada para:

Estradas principais, nomes de vértices geodésicos e pormenores especiais.

IDENTIFICAR NA CARTA ACIDENTES NATURAIS E ARTIFICIAIS DO TERRENO

- todos ou parte dos seguintes acidentes naturais: ELEVAÇÃO, ESPORÃO, VALE, COLO, DEPRESSÃO, ESCARPADO, RAVINA, CURSO DE ÁGUA, LINHAS DE ÁGUA, MATA/PINHAL;

- todos ou parte dos seguintes acidentes artificiais: ATERRO, DESATERRO, CAMINHOS, CONSTRUÇÕES, CAMINHO DE FERRO, VÉRTICES GEODÉSICOS, ESTRADAS, MEIOS DE TRANSPORTE DE ELECTRICIDADE.

b. Acidentes de terreno e sua representação na carta topográfica

(1) Elevação

Quando nos localizamos numa elevação (topo), o terreno desce em todas as direcções.
Na carta as curvas de nível de menor cota envolvem as de maior cota.

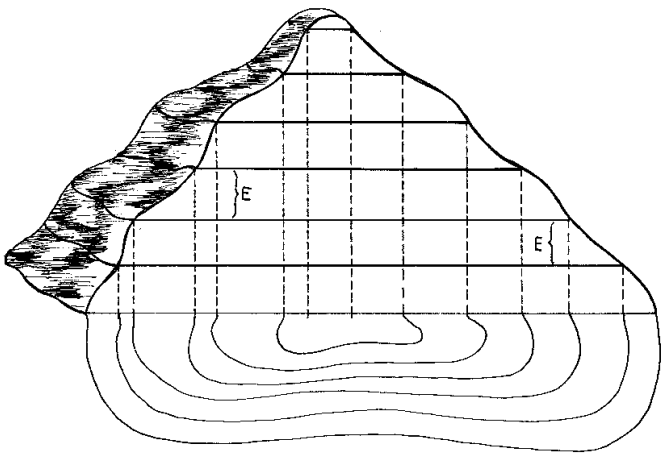
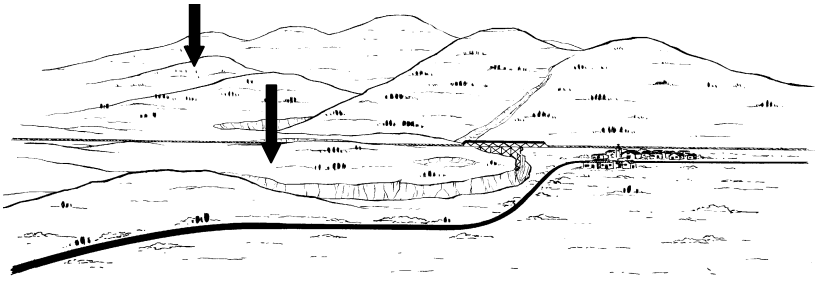



Fig. 1

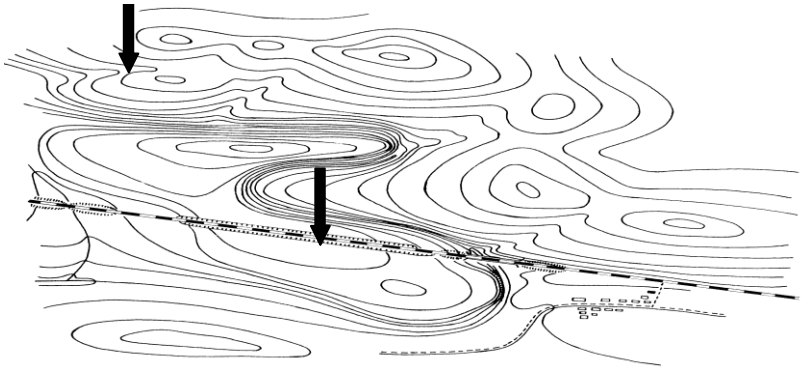
(2) Esporão

Quando nos localizamos num esporão o terreno desce em todas as direcções e sobe apenas numa.



(a)

Curvas de nível em forma de V ou U com a convexidade orientada para a zona de menor cota.

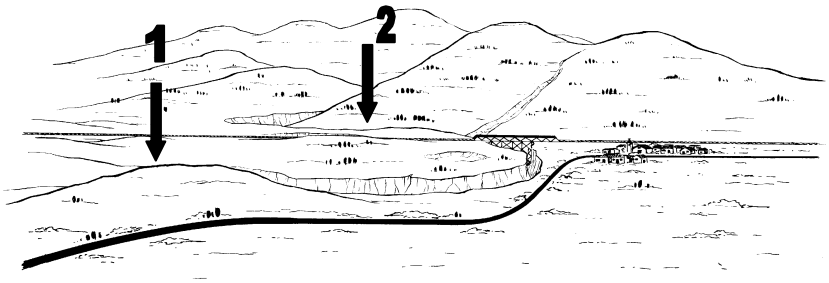


(b)
Fig. 2

Quando o esporão tem uma linha que resulta da intersecção de duas encostas (vertentes) chama-se "linha de festo"; esta linha é divisória de águas, sendo normal às curvas de nível.

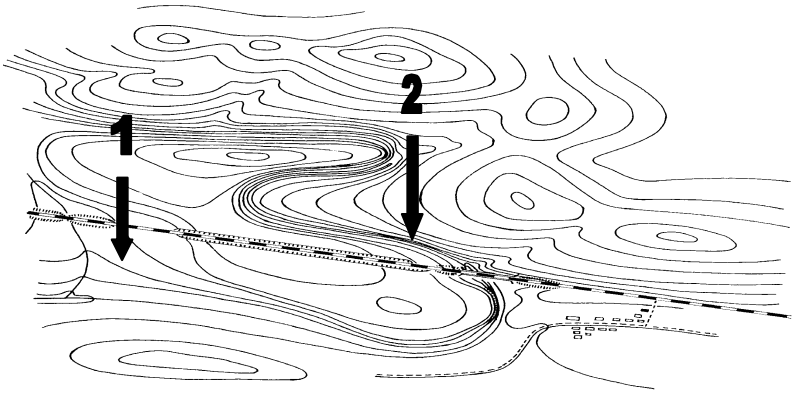
(3) Vale

É uma forma simples que resulta da intersecção de dois semi-planos de terreno com a concavidade formada para cima (exemplos: 1 e 2)




(a)

As duas faces que formam esta figura denominam-se "flancos" e a linha de intersecção "talvegue". Os "talvegues" são linhas de reunião de águas.(exemplos: 1 e 2)

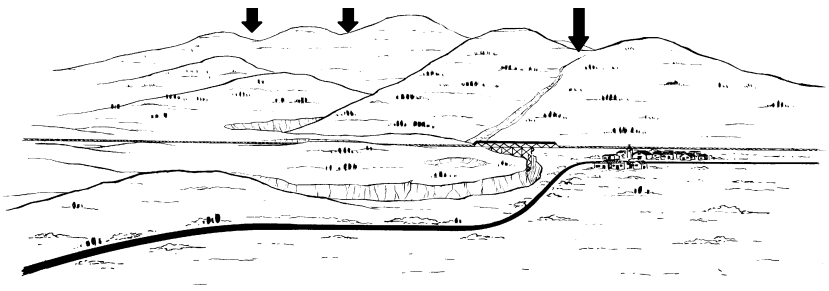



(b)

Fig. 3

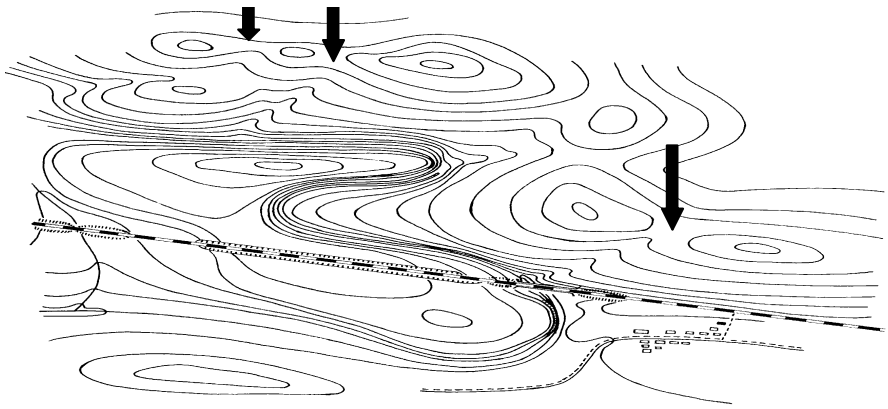
(4) Colo

Quando estamos sobre o colo o terreno sobe em duas direcções opostas e desce nas mesmas direcções opostas.



(a)

Na carta as curvas de nível tem a forma de um oito ficando as duas elevações dum e doutro lado do colo e na zona mais larga do oito.

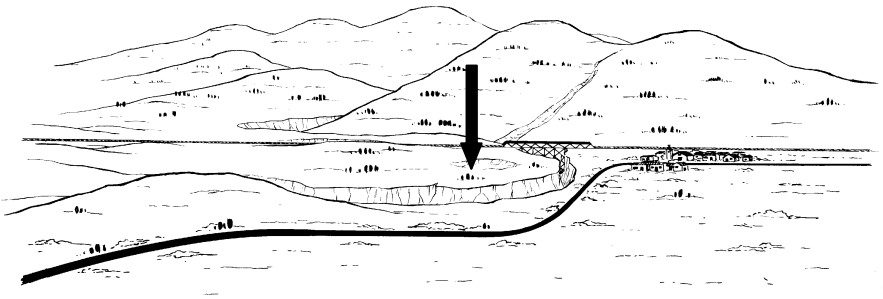


(b)

Fig. 4

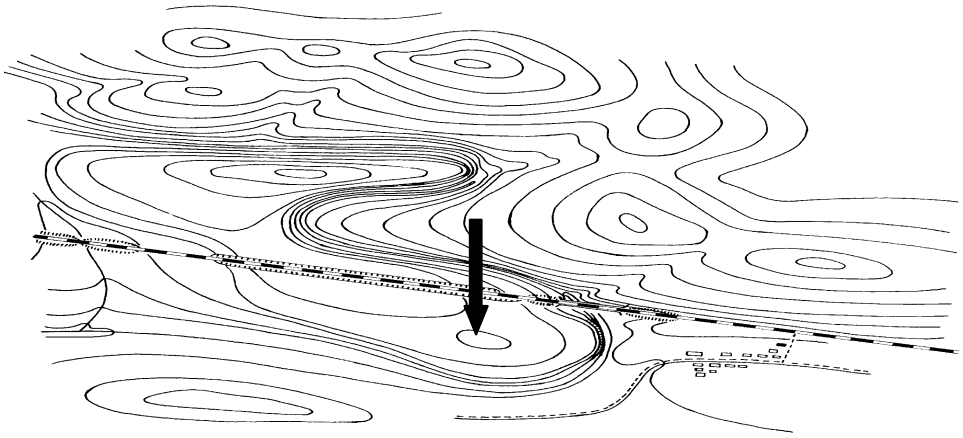
(5) Depressão

Quando nos localizamos numa depressão o terreno sobe em todas as direcções.



(a)

Na carta as curvas de nível de maior cota envolvem as de menor cota.



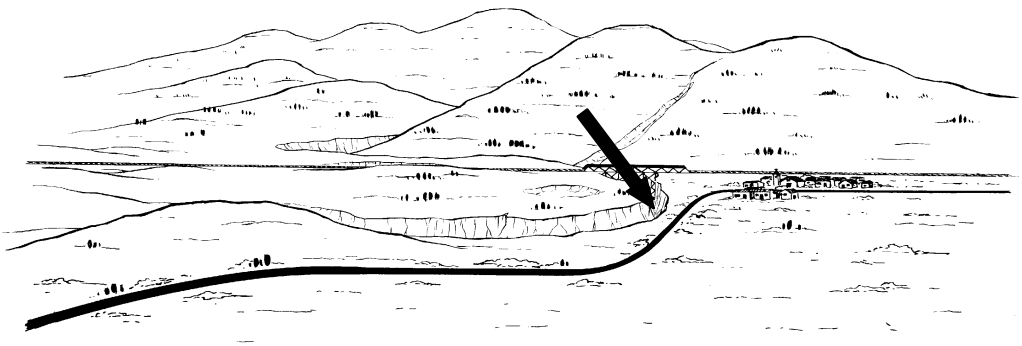
(b)

Fig.5

A depressão é o caso típico da cratera de um vulcão.

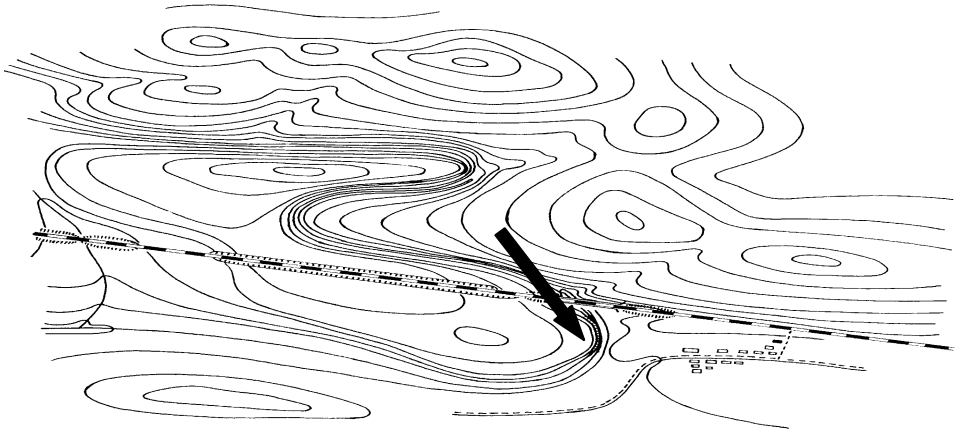
(6) Escarpado

Em zonas de declive acentuado e uniforme usa-se interromper essas curvas antes de se tocarem evitando-se assim sobrecarregar o desenho.



(a)

Quando várias curvas de nível se acumulam sobre uma linha temos o escarpado.

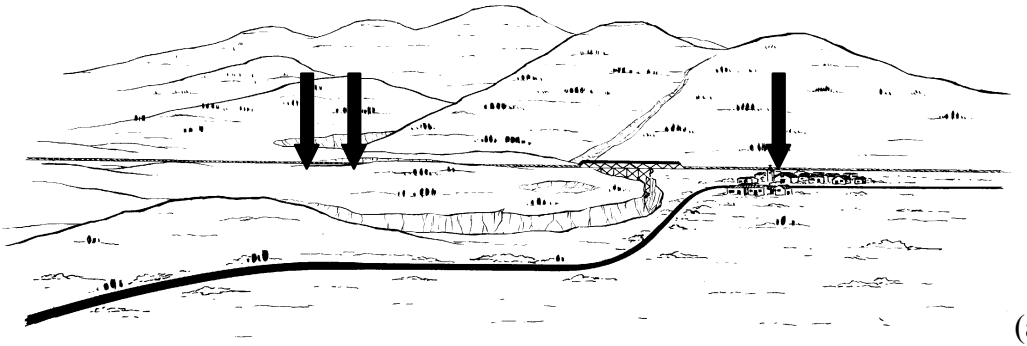


(b)

Fig. 6

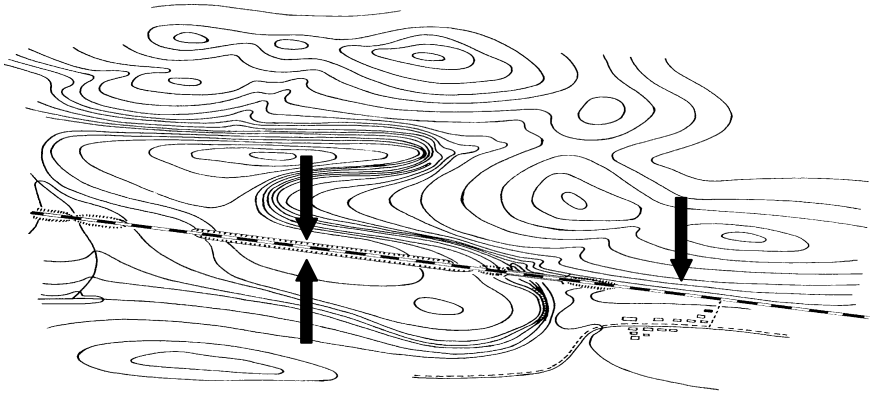
(7) Desaterro

Curvas de nível rectilíneas e paralelas a uma estrada, via férrea ou outra obra de engenharia e que atravessam elevações e cumeeiras, indicam um desaterro.



(a)

Aliás prefere-se normalmente a representação convencional (pequenos traços paralelos apontados para o lado descendente).

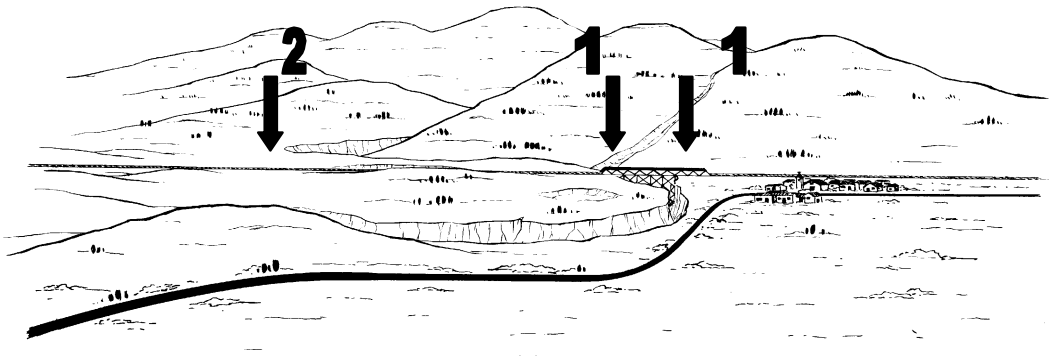


(b)

Fig.7

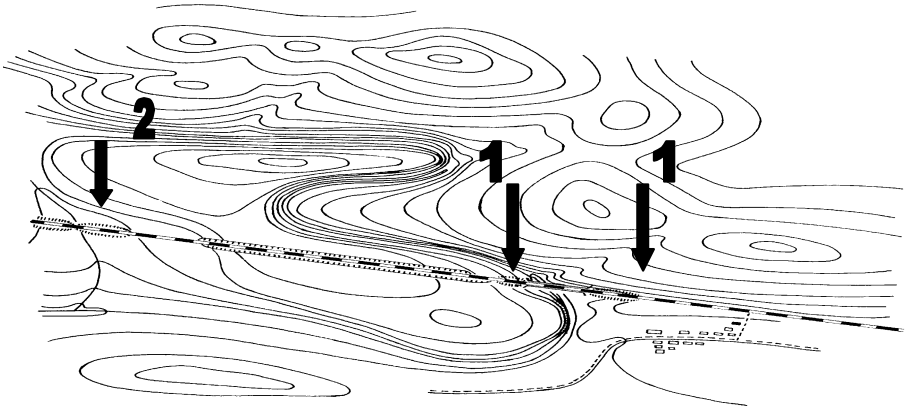
(8) Aterro

Curvas de nível rectilíneas e paralelas a uma estrada, via férrea ou outro trabalho de engenharia e que passam por terrenos baixos indicam um aterro.




(a)

Usa-se normalmente a representação convencional por pequenos traços paralelos

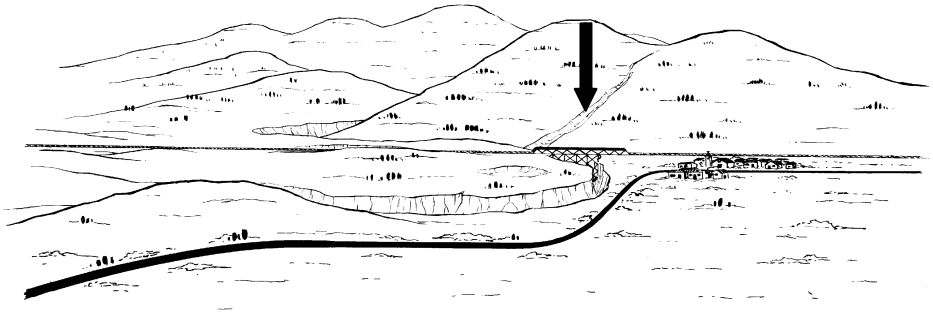



(b)

Fig. 8

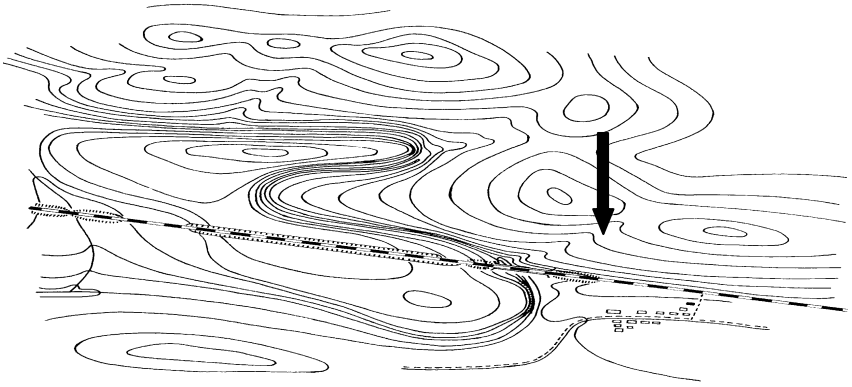
(9) Ravina

A distinção entre vale e ravina tem interesse militar pois enquanto o primeiro apresenta uma extensão de terreno sensivelmente plana onde se pode instalar uma unidade militar a segunda já não o permite.



(a)

Curvas de nível, que desenham uma série de VV sucessivos indicam uma ravina.



(b)

Fig. 9

DETERMINAR O AZIMUTE MAGNÉTICO DE UMA DIRECÇÃO

a. Direcções de Referência

Quando se pretende medir alguma coisa, é sempre necessária uma origem. Para definir uma direcção em unidades de medida angulares, é necessária uma direcção origem, à qual também se chama direcção zero ou de referência. A direcção de referência normalmente utilizada é a direcção Norte; há, no entanto, que distinguir três direcções (Fig 1).

(1) A direcção do Norte Geográfico, que é a direcção da linha que une um local da terra com o Polo Norte e é representada por uma estrela no diagrama de declinação da carta.

(2) A direcção do Norte magnético é a direcção em que aponta a agulha da bússola.
É usualmente representada por uma bandeira no diagrama de declinação da carta.

(3) A direcção do Norte cartográfico, que é a direcção indicada pelas linhas verticais da quadrícula (meridianos) de uma carta. É normalmente simbolizado pelas letras NC.
As direcções de referência mais vulgarmente utilizadas são a magnética e a cartográfica.
Nota: A posição relativa das 3 direcções de referência variam consoante a localização do ponto considerado.

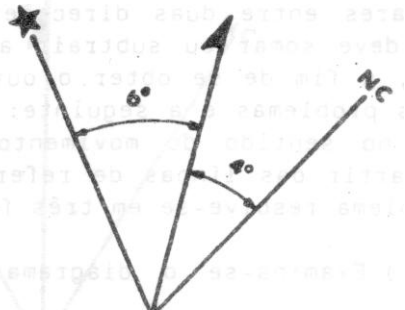


Fig. 1
Direcções de referência

b. Ângulos Azimutais – Azimute

O método mais generalizado para definir uma direcção é o que utiliza um ângulo azimutal. Este ângulo é definido como o ângulo horizontal, medido no sentido do movimento dos ponteiros do relógio a partir de uma linha de referência considerando-se o seu vértice como centro do círculo azimutal (Fig. 2 e 3).

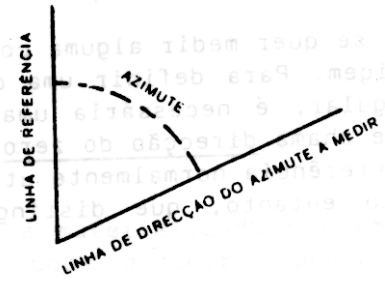



Fig. 2
Ângulo azimutal

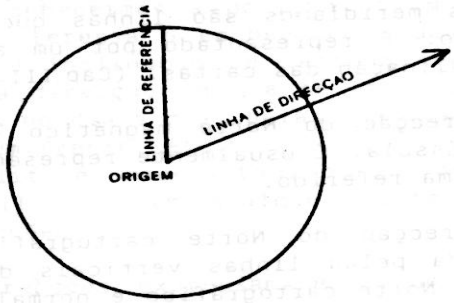



Fig. 3
Círculo azimutal

Consoante as linhas de referência consideradas, os azimutes podem ser dos seguintes tipos (Fig. 4).

(1) Azimute geográfico verdadeiro ou simplesmente azimute, quando medido a partir do Norte Geográfico.

(2) Azimute magnético quando é medido a partir do Norte Magnético.

(3) Azimute cartográfico ou rumo, quando medido a partir do Norte Cartográfico.

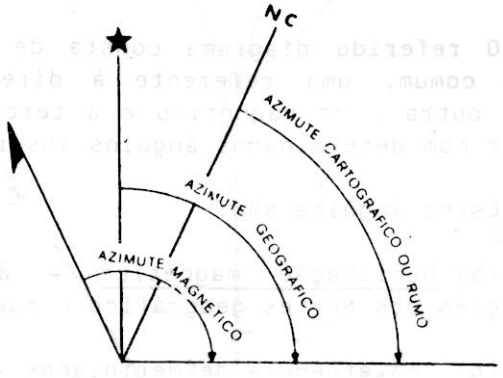



Fig. 4

c. A Bússola

A bússola magnética é o instrumento mais simples e de uso mais corrente na medida de ângulos azimutais. As suas partes principais são a agulha magnética, o limbo graduado e o dispositivo de pontaria. Existem hoje vários tipos de bússolas de mostrador flutuante ou de líquido, dos quais existem vários modelos mais ou menos aperfeiçoados.

**(1) Cuidados a ter com a bússola**

Há certas precauções e cuidados respeitantes à utilização da bússola magnética que se devem ter em consideração, pois são importantes, na medida em que garantem sempre o seu funcionamento quando necessário.

(a) A bússola deve ser manuseada com cuidado pois, embora as Bússolas sejam construídas num material muito robusto, o mostrador da bússola está colocado numa báscula delicada que qualquer choque pode danificar.

(b) A bússola deve ser fechada e guardada na sua caixa quando não estiver a ser utilizada. Desta maneira não só está protegida de possíveis danos, mas também está sempre em condições de funcionamento.

(c) Nunca se devem fazer leituras com a bússola nas proximidades de objectos metálicos ou de circuitos eléctricos devido às interferências magnéticas que influenciam o posicionamento da agulha da bússola.

**(2) Determinação do azimute magnético**

**DETERMINAR O AZIMUTE CARTOGRÁFICO (RUMO) ENTRE DOIS PONTOS DA CARTA**

O Rumo de uma direcção é o ângulo que essa direcção (definida por dois pontos) faz com o Norte Cartográfico (meridianos da carta). Um dos instrumentos usados para medir e/ou marcar rumos numa carta é o transferidor, apresentando-se este com várias formas (Fig 1).

- círculo completo;
- semicírculo;
- quadrado ou rectângulo.

Os transferidores apresentam, todos eles, o circulo dividido em unidades de medida angular sendo o grau a unidade mais comum. Qualquer que seja a forma do transferidor, existe sempre uma referência que corresponde ao centro do circulo do transferidor e donde partem todas as direcções:

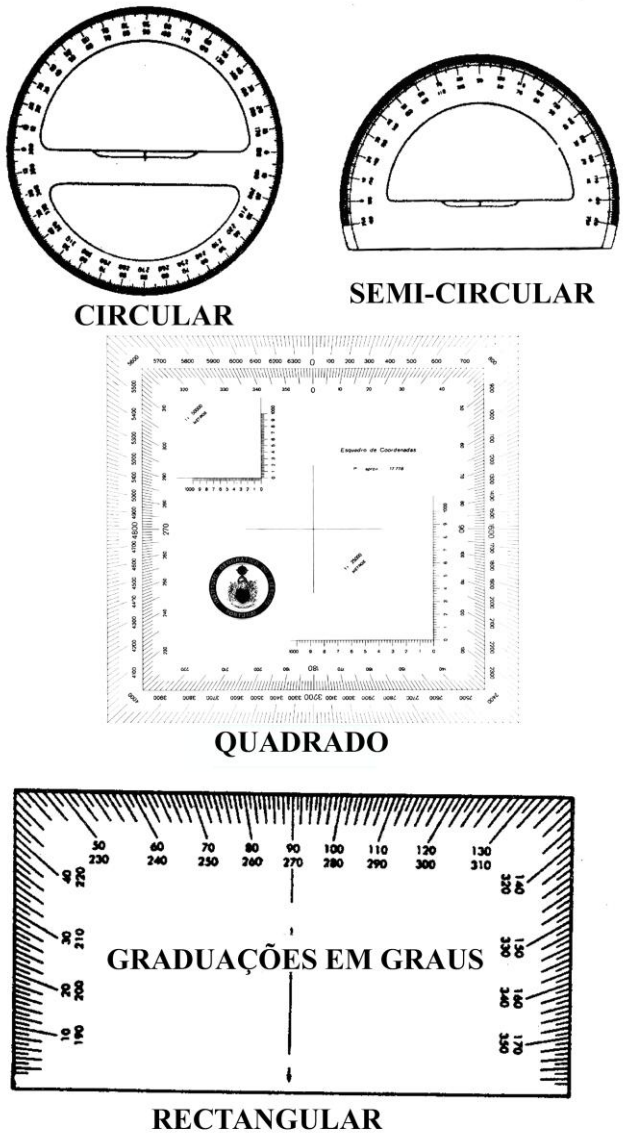



Fig 1

d. <u>Determinação do Azimute Cartográfico (Rumo)</u>

Para se determinar o azimute Cartográfico, ou rumo, de uma direcção definida por dois pontos na carta, procede-se da seguinte forma (Fig 2):

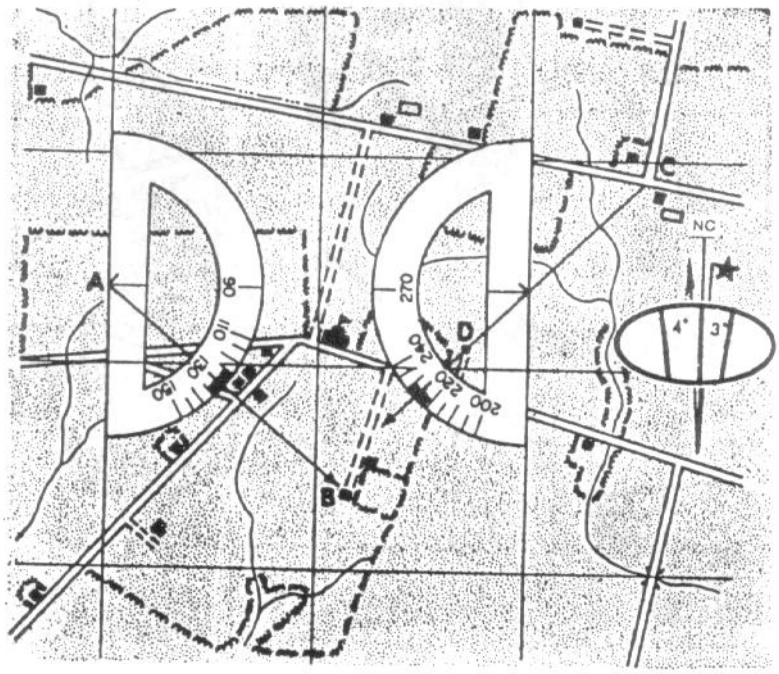
(1) Localizar na carta os pontos (A e B);

(2) Traçar uma linha recta que passe por esses mesmos pontos;

(3) Colocar a referência do transferidor sobre o ponto A (em A se desejarmos o rumo de A para B), com a linha 0-180 graus paralela a linha Norte-Sul da quadrícula (meridianos da carta) e com a graduação 0 (zero) graus dirigida para Norte;

(4) Fazer a leitura no transferidor a partir dos 0 (zero) graus e no sentido do movimento dos ponteiros do relógio no ponto em que a linha AB cruza a escala do transferidor.

(5) A leitura feita corresponde ao Rumo AB (Azimute Cartográfico).




DETERMINAR AS COORDENADAS MILITARES HECTOMÉTRICAS DE UM PONTO NA CARTA MILITAR

(a) Sistemas de coordenadas militares UTM

As coordenadas UTM, ao contrário das coordenadas militares portuguesas que só servem para o território nacional, aplicam-se a qualquer ponto da superfície terrestre. A quadrícula UTM (Universal Transversa de Mercator) foi estabelecido de acordo com as regras indicadas a seguir:

A parte da superfície terrestre situada entre os paralelas 84ºN e 80ºS dividida por uma série de meridianos regularmente intervalados de 6º. A superfície

entre dois meridianos consecutivos constitui um fuso, havendo assim 60 fusos numerados de 1 a 60 para leste (Fig. 13 e Fig. 14)

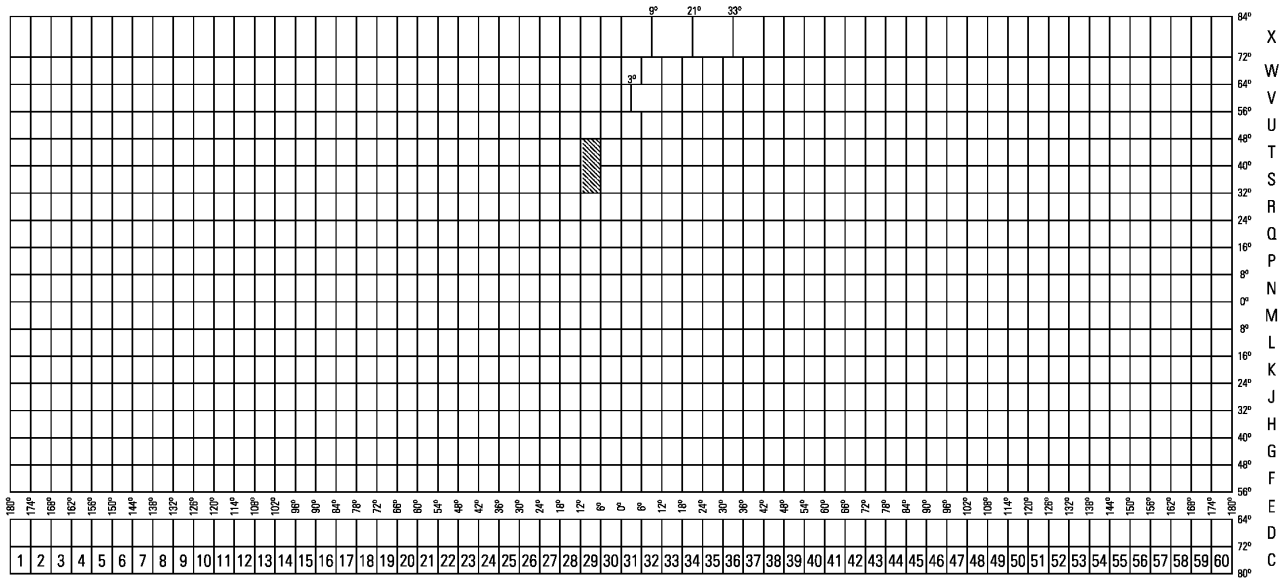
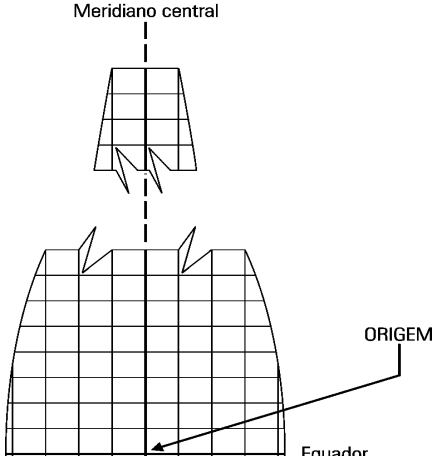



Fig. 13

Cada fuso tem o seu próprio sistema de referência (Fig. 14).

Meridiano Central do Fuso ao qual se atribui por convenção uma distância fictícia de 500.000 metros a fim de evitar coordenadas negativas para os pontos a Oeste do meridiano Central.

Equador, ao qual se atribui por razões semelhantes uma distancia fictícia à perpendicular de 0 ou 10.000.000 metros conforme se referir a zonas do hemisfério Norte ou Sul, respectivamente.



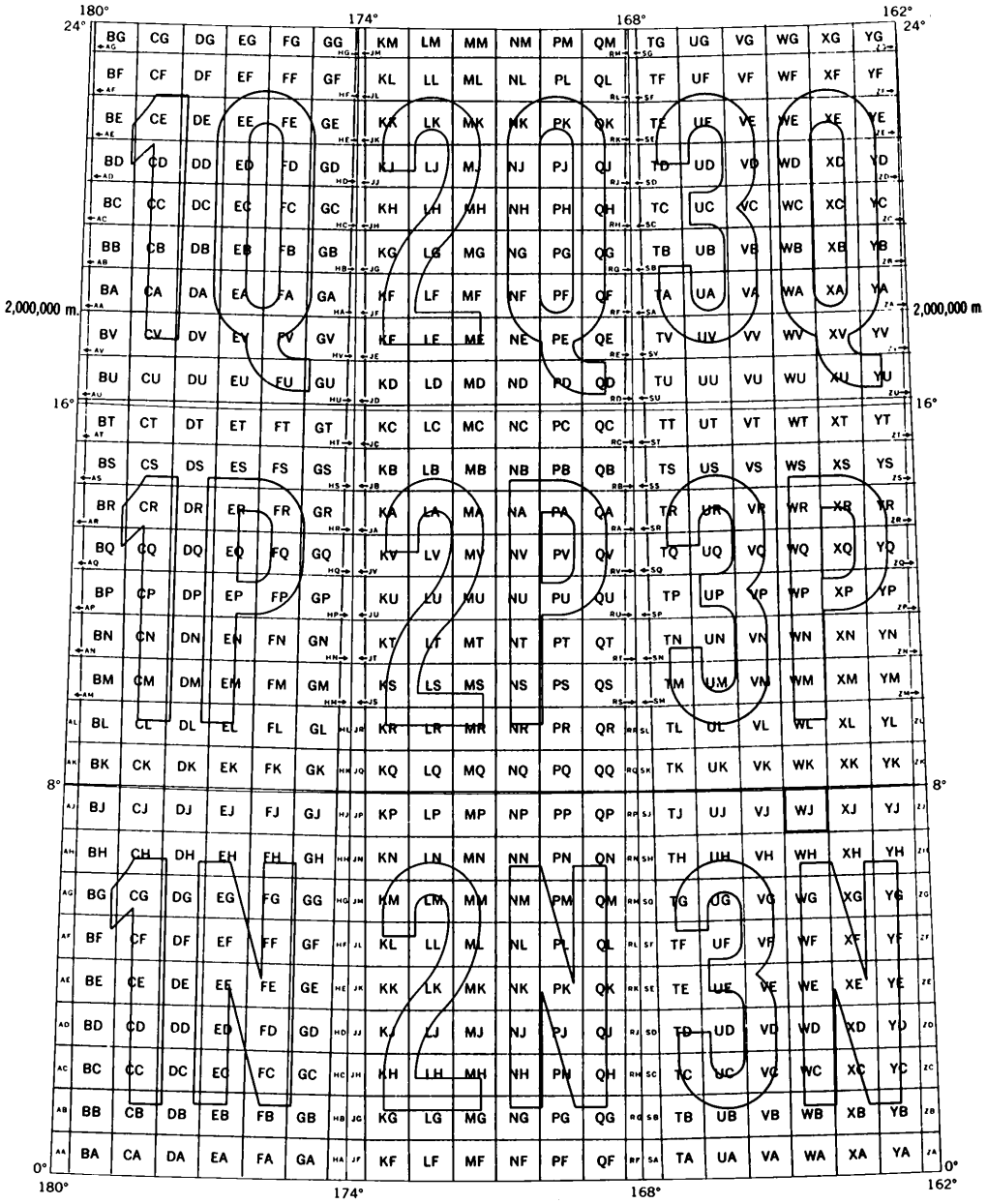
A contar do paralelo 80ºS, considera-se ainda uma série de paralelos intervalados de 8º, excepto o último Norte, compreendendo a latitude 84ºN que tem 12º.

Cada área entre dois paralelos consecutivos constitui uma fila de zonas, cada uma delas identificadas por uma letra de C a X com excepção das letras I e 0 a partir do Sul (Fig. 13).

Entre os paralelos 80º e 84ºN fica assim constituída uma malha geográfica de meridianos e paralelos, definindo 60 x 20 - 1200 zonas, cada uma das quais medindo 6º em longitude e 8º em latitude, com excepção da última Norte que mede 6º em longitude e 12º em latitude.

As letras A,B,Y e Z são utilizadas para as calotes esféricas sendo as letras A e B para a calote Sul e as letras Y e Z para a calote Norte.

Assim cada uma das 1200 zonas (identificada por um número, correspondente ao fuso, e uma letra correspondente fila da zona (Fig. 15).




Portugal continental ficou assim, no fuso 29 e nas zonas S e T (Fig.16 e 17).

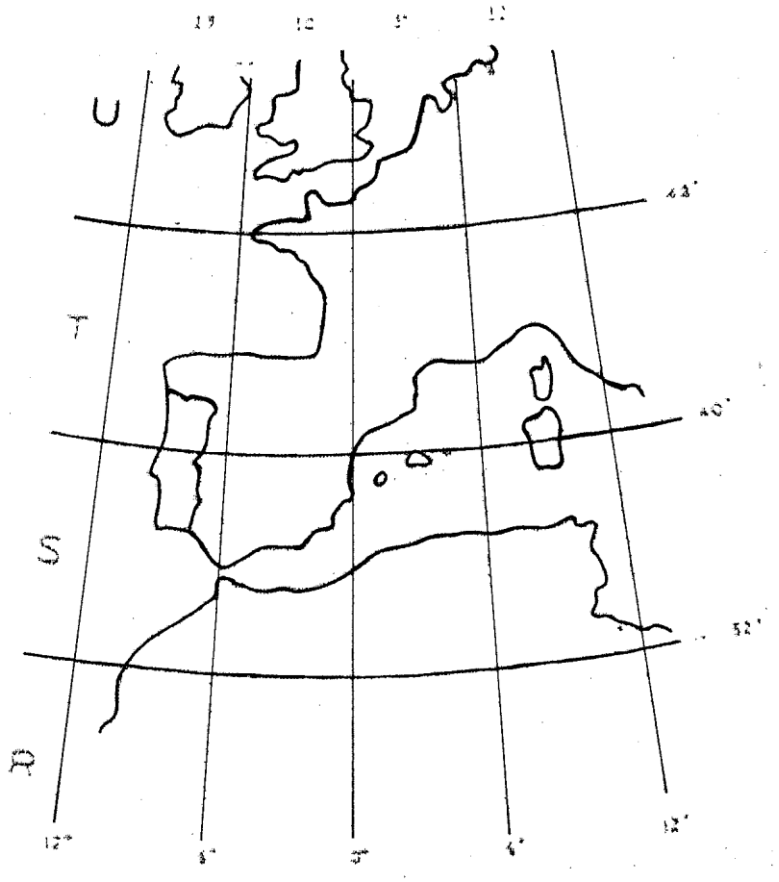


Fig.16

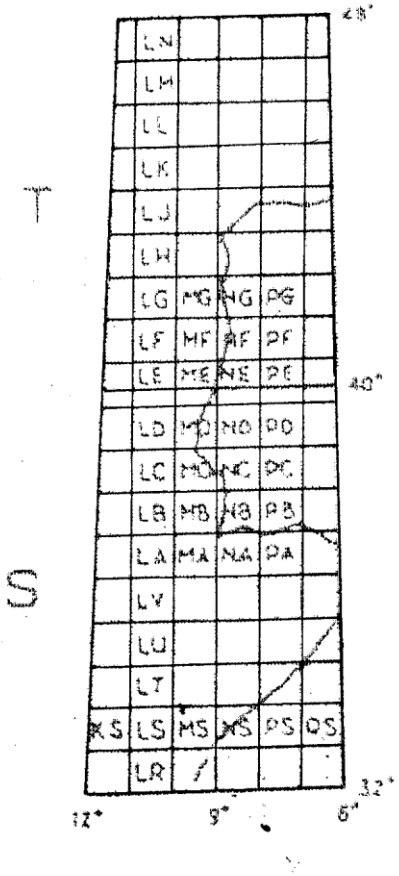


Fig.17

Implantou-se em seguida uma malha de quadrados de 100 Km de lado (apoiada na meridiana de origem),designada por duas letras, correspondentes à coluna e à fila de que fazem parte (Fig. 15).

Foi sucessivamente criada uma quadrícula de 10 km de lado e sobre esta uma outra de l Km de lado.

(b) Regras de Referenciação

A Referenciação dum ponto da quadrícula UTM faz-se de acordo com as seguintes regras:

No caso mais completo, a referencia indicada por um grupo de letras e algarismos que indicam:

- fuso;
- a zona;
- quadrado de 100 Km de lado pertencente a zona em que se situa a referencia;
- as coordenadas rectangulares da quadrícula UTM - parte numérica de referenciação - com a precisão desejada.

A designação duma referência é escrita por meio de uma expressão contínua sem espaços, parêntesis, virgulas ou pontos.

Deste modo temos:

29 - Designa o fuso onde está localizado o ponto (Portugal está localizado neste fuso).

29S - Designa a zona dentro do fuso 29 (Parte Sul de Portugal).

29SND - Indica o quadrado de 100 Km, de lado dentro da Zona S do fuso 29.

29SND56 - Indica que, dentro do quadrado ND, o ponto está a 50 Km da meridiana e a 60 Km da perpendicular (Precisão da dezena de Km).

M –50 Km
P – 60 Km

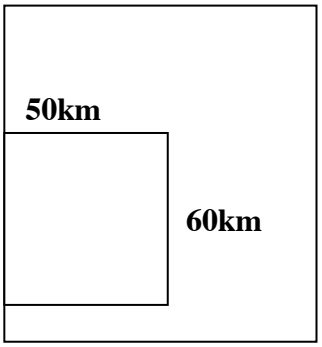



Fig.18

29SND5065 - Indica que, dentro do quadrado ND, o ponto está a 50 Km da meridiana e a 65 Km da perpendicular (precisão de 1 Km).

29SND505656 - precisão de 100 metros.

29SDN50506550 - precisão de 10 metros.

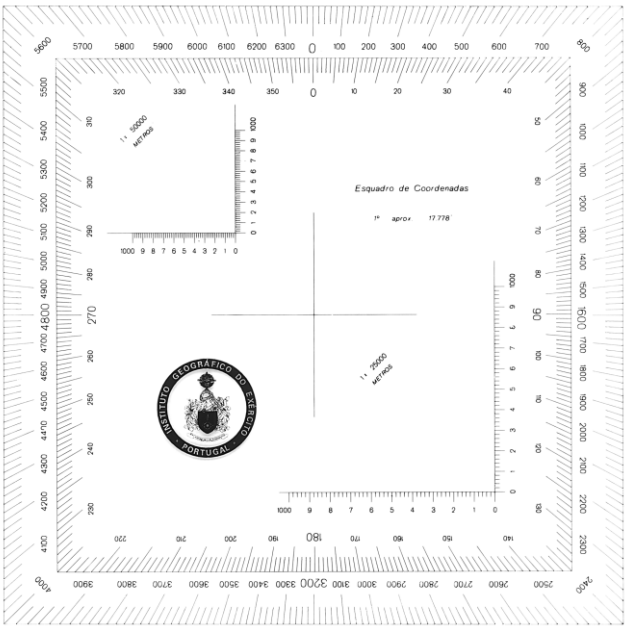
Quando não haja confusão por esse facto, pode-se omitir a designação do fuso e da zona.

As medições para utilização das coordenadas UTM vêm indicadas na margem da carta (Fig. 19).

Determinação das coordenadas dum ponto

(1) Esquadro de Coordenadas

O esquadro de coordenadas é um objecto graduado, em determinada (s) escala (s), que permite referenciar com precisão um ponto através das suas coordenadas (Fig. 21).




(2) Esquadro de Coordenadas

O esquadro de coordenadas é um objecto graduado, em determinada (s) escala (s), que permite referenciar com precisão um ponto através das suas coordenadas (Fig. 21).

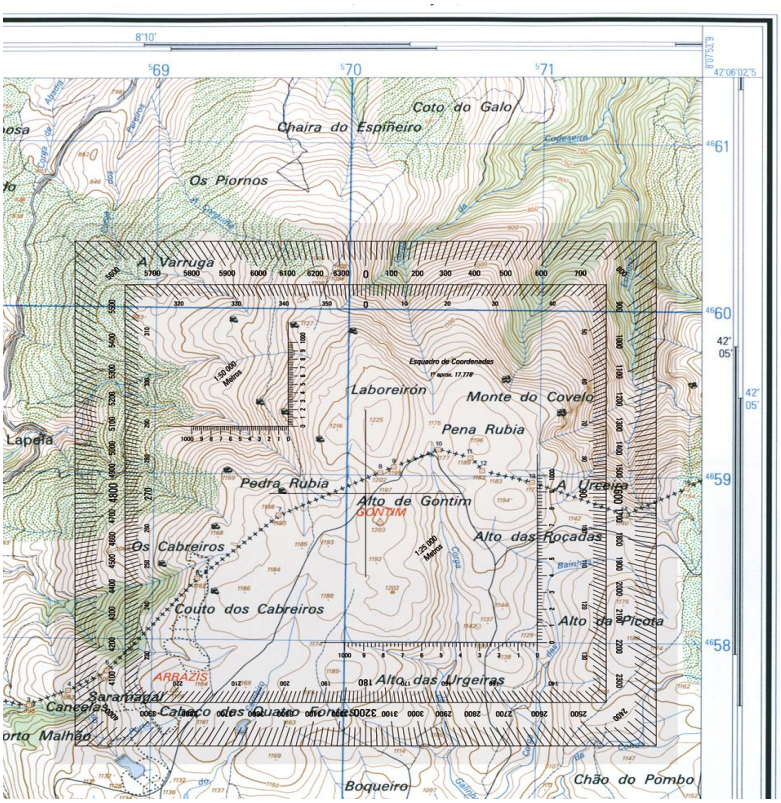


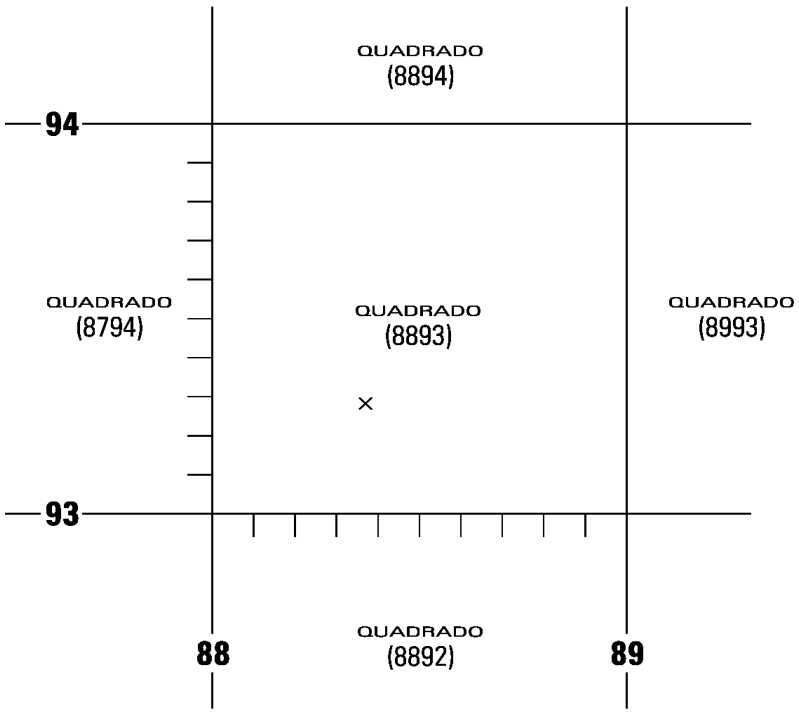

Fig. 22

(3) Determinação das coordenadas militares hectómetricas (com seis algarismos) de um ponto.

Escrever as letras que definem o quadrado de 100 Km de lado onde se situa o ponto (duas nas coordenadas UTM e uma nas coordenadas GAUSS).
Localizar na carta o quadrado da quadrícula onde se localiza o ponto (Fig. 23).

Escrever os algarismos grandes da numeração da linha vertical situada imediatamente à esquerda do ponto UTM (Fig. 23).

Fig. 23




O 3º algarismo é valor obtido na escala horizontal do esquadro de coordenadas que dá a distância em centenas de metros desse ponto à linha vertical da quadrícula e imediatamente à esquerda.
Escrever os algarismos grandes da numeração da linha horizontal situada abaixo do ponto UTM (Fig. 23)
$6^{0}$ algarismo é o valor obtido na escala vertical do esquadro de coordenadas que estabelece a distância em centenas de metros desde o ponto à linha horizontal da quadrícula situada imediatamente abaixo.

Consultar as informações marginais da carta (Fig. 19) de modo a obter a designação do fuso e da zona da quadrícula e escrevê-los no início

ORIENTAR-SE POR PROCESSOS EXPEDITOS

Os processos de orientação expeditos são os seguintes:

- De dia com o Sol descoberto
  - Pelo Sol

- De noite com o céu estrelado
  - Pela Estrela Polar

- De dia com o Sol encoberto/De noite sem estrelas
  - Por indícios e informações

## Hospital de Campo – IV Secção

### Material de Primeiros Socorros Recomendado (Equipa)

Iodopovidona (Ex: Betadine ® )
Maleato de Dimetindeno (Ex: Fenistil Gel ® )
Polisulfato Sódico de Pentosano (Ex: Thrombocid ® )
Diclofenac Pomada (Ex: Diclofenac Labesfal ® )
Paracetamol 500mg (Ex: Ben-U-Ron ® )
Ácido Acetilsalicílico 500mg ( Aspirina ® )
Ibuprofeno 400mg (Ex: Brufen ® )
Vaselina (Ex: Vaselina Labesfal ® )
Soro Fisiológico 0,9% para irrigação
Luvas Descartáveis
Compressas Esterelizadas (pelo menos dois pacotes de 10 compressas, 7,5 x 7,5 cm e de 10 x 10 cm)
Pocket Mask
Ligaduras Elásticas (pequenas e médias)
Pensos Rápidos (tamanhos variados)
Máscaras Cirúgicas (para patologia respiratória)
Saco de Gelo Instantâneo
Açucar (pacotes individuais)
Sutura Plástica (SteriStrip ® )
Adesivo
Tesoura
Pinça
Manta Isotérmica

*A Equipa do Hospital de Campo terá como principais parceiros e interlocutores os Socorristas das Equipas.*

*Entre outras funções, os Socorristas serão os responsáveis por comunicar à Equipa de Emergência e Apoio a Raids todas as situações consideradas graves e passíveis de assistência Pré-Hospitalar*

*Aconselhamos preparação sobre: Lipotímias, Golpes de Calor, Insolações, Desidratação, Epistáxis, Traumatismos (Contusões, Luxações, Fracturas) e Queimaduras.*

# O SOCORRISTA

## 1. P. A. S.

**P**revenir, **A**lertar e **S**ocorrer são os 3 princípios fundamentais de um socorrista.

1.1. Prevenir – Tomar medidas para evitar os acidentes/ incidentes

1.2. Alertar – Pedir Ajuda/ Socorro

1.3. Socorrer – Tomar os procedimentos certos para diminuir as consequências dos acidentes/ incidentes, tratando da vítima.

## 2. A Intervenção do Socorrista

A função do Socorrista não é ser médico. O Socorrista faz o que sabe fazer, sempre com calma, lucidez, mantendo-se confiante. Um diagnóstico definitivo é na maior parte dos casos impossível, tanto para ele como para um médico. O Socorrista não deve, por isso, falar de mais para evitar:

- Cair no ridículo;
- Acreditar na sua própria opinião e cometer um erro grave.

O Socorrista deve os cuidados gerais adaptados a todos os casos e imagina o pior por precaução. Isto é, confia rapidamente a vítima a mãos especializadas quando a situação ultrapassa as suas competências.

### 1.1. A Protecção do Grupo

A condução do grupo no caso de acidente tem primazia! O Socorrista deve:

1) Ficar calmo: para reconfortar o grupo e evitar os erros.
2) Compreender o acidente: um novo acidente ou uma extensão do perigo pode estar à espreita.
3) Enumerar as vítimas, a olho, rapidamente.
4) Avaliar o perigo para o grupo. O grupo pode estar:
   - em situação benigna,
   - em situação potencialmente perigosa,
   - e situação grave e de urgência vital.
5) Será preciso desencadear um alerta imediato?
   - não, em situações benignas,
   - por vezes sim, em situações de potencial perigo,
   - sempre, nas situações graves.

6) Será preciso evacuar o grupo imediatamente?

- não, em situações benignas,
- eventualmente sim, em situações de potencial perigo,
- sempre, nas situações graves para o grupo.

### 1.2. A Protecção da Vítima

Porque toda a manobra intempestiva e ignorante lhe pode ser imputada, o Socorrista deve limitar-se ao que sabe fazer.

1) Manter a calma frente à vítima.
2) Compreender a natureza das lesões (uma queda de três metros não é igual a uma bolha no pé).
3) Enumerar todas as lesões e fazer um balanço rápido que comporta:
   - grau de consciência e sistema nervoso,
   - estado respiratório, estado do coração e dos vasos sanguíneos,
   - procurar uma ferida ou um traumatismo ocultado pelo choque emotivo: não assinalados pela vítima.
4) Avaliar a situação da vítia:
   - lesão benigna,
   - lesão potencialmente perigosa,
   - lesão grave que põe a vida em perigo.
5) Será preciso desencadear o alerta num segundo de tempo, se o não fizemos imediatamente?
   - não, para lesões benignas,
   - por vezes, para as lesões potencialmente graves,
   - sempre, para as lesões que põem a vida em perigo.
6) Quais os cuidados razoáveis e úteis para a vítima?
   - instalação confortável ou em posição lateral de segurança (PLS), imobilização e/ou apoio,
   - aplicação de frio contra a dor, compressas e pensos,
   - bebida ou comida se a lesão o permitir e reconfortar.
7) Será necessário transportar o ferido com a ajuda do grupo?
   - não, a vítima continua com o grupo pois a lesão é benigna,
   - em geral não, se a lesão é bastante grave e o terreno difícil: os socorros deslocam-se ao local,
   - nunca, se a lesão é grave pondo a vida em perigo: os socorros deslocam-se ao local.

# SOCORRISMO

## 1. Feridas

Lesões que ocorrem por traumatismo do revestimento cutâneo com solução de continuidade da pele.

### 1.1. Complicações:

- Infecção
- Hemorragias
- Choque
- Lesões de nervos, tendões ou músculos
- Lesões de órgãos internos
- Contaminação/ Doença (ex: tétano/ raiva)

### 1.2. Actuação Geral

- O Socorrista deve assegurar que está limpo: lavar as mãos e unhas com água e sabão;
- Usar luvas;
- Acalmar e animar a vítima;
- Investigar se tem a vacina anti-tetânica actualizada;
- Expor o local da ferida;
- Retirar adornos, se necessário (ex: anéis, cintos, lenços);
- Não falar, tossir ou espirrar para cima da ferida;
- Retirar as impurezas (areias, gravilha, terra) lavando com água limpa (com cantil, por exemplo). Completar o trabalho com a pinça.
- Ensaboar e lavar algum tempo água potável.
- Não usar algodão tecidos felpudos;
- Proceder à desinfecção: não usar álcool ou soluções corantes.

### 1.3. Desinfecção das feridas infectadas, purulentas

- Ensaboar levemente, lavar abundantemente e secar com lenços de papel;
- Inundar a ferida com um desinfectante incolor, por exemplo, solução de Dakin ou de Hexomédine. Os desinfectantes iodados (ex: Betadine) são eficazes mas colorados e muito alérgicos.
- Secar com lenços de papel e fazer o penso.

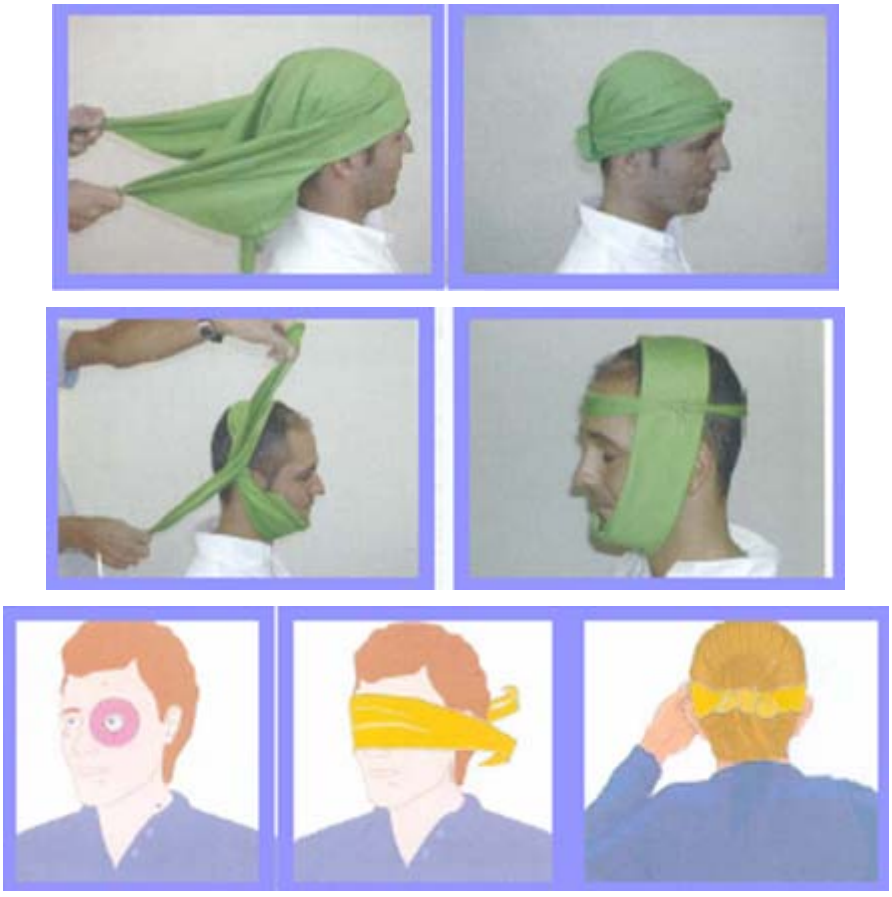
- Para desinfectar a fundo: cobrir a ferida com um penso (ou lenço de papel) embebido em desinfectante, deixar em cima da ferida meia hora, duas a três vezes por dia.

### 1.4. O Fecho das Feridas (sem intervenção médica)

- Secar bem os bordos da ferida para uma boa aderência.
- Fechar somente as feridas limpas, para uma cicatrização estética.
- Utilizar adesivo previamente cortado com a tesoura ao comprimento adequado ou suturas adesivas (tipo Stéristrip) prontas a usar.
- Colocar a sutura adesiva perpendicularmente ao corte, juntando a parte superior sobre a parte inferior de maneira a que as duas faces estejam bem juntas.
- Colocar um penso mais ou menos compressivo em função do fluxo de sangue.
- Deixar o penso ou a sutura adesiva até cicatrização completa: 8 a 10 dias.

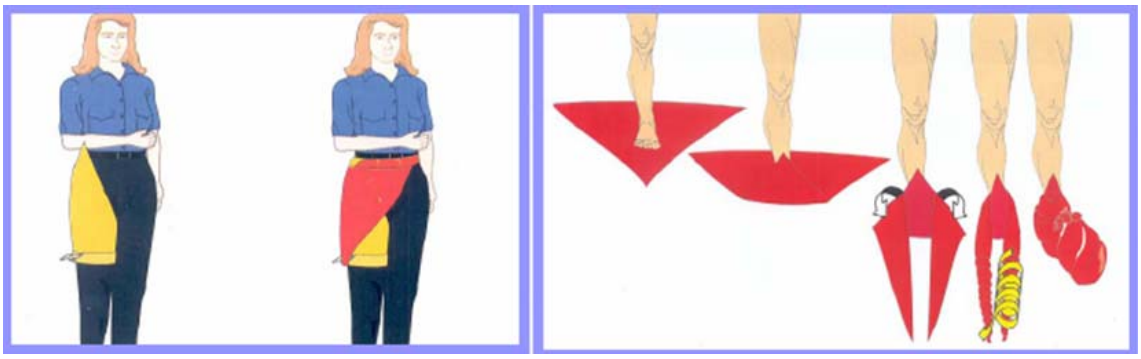
### 1.5. Coberturas

#### 1.5.1. Coberturas da Cabeça



### 1.5.2. Coberturas do Membro Superior

### 1.5.3. Coberturas do Membro Inferior



### 1.6. Feridas Especiais

#### 1.6.1. Nos Olhos

- Lavar com soro fisiológico
- Se necessário, fazer penso oclusivo.

#### 1.6.2. Articulações

- Actuação geral das feridas comuns
- Imobilização

#### 1.6.3. Bolhas nos pés

- Lavagem dos pés com sabão (não há maceração no banho);
- Secagem cuidada, corte das peles mortas com a tesoura das unhas e previamente esterilizada com álcool a 60º.
- Desinfecção das feridas com desinfectante incolor que não arda (ex: solução Dakin).
- Pensos para bolhas tipo Epitact. Uma pequena camada de pomada cicatrizante (Biafine ou Mitosyl) é recomendável para os dois calcanhares: será necessário limpá-los a cada novo penso (pelo menos uma vez por dia) para controlar as feridas.

## 2. Queimaduras

Lesões provocadas por determinados agentes (físicos ou químicos) que vão originar maior ou menos destruição da pele. Podem ser mais ou menos graves, deixar marcas deformantes ou lesar órgãos importantes. Podem mesmo provocar a morte por desidratação ou sépsis.

### 2.1. Profundidade/ Graus de Queimadura

**1º Grau –** atinge a epiderme; a pele fica vermelha;

**2ª Grau –** atinge a epiderme e a derme; aparecem as flictenas (bolhas)

**3º Grau –** destruição da epiderme, derme e tecidos subjacentes

#### 2.1.1. Actuação Geral para Queimaduras de 1º Grau

- Arrefecer o local com água corrente;
- Aplicar creme hidratante;

**2.1.2. Actuação Geral para Queimaduras de 2º Grau**

- Arrefecer o local;
- Não rebentar as flictenas (bolhas);
- Não aplicar creme;
- Proteger com penso (gaze gorda) e cobertura.

**2.1.3. Actuação Geral para Queimaduras de 3º Grau**

- Não retirar as roupas abruptamente;
- Arrefecer a região afectada com compressas de soro fisiológico;
- Prevenir a infecção utilizando compressas esterilizadas;
- Aplicar penso e cobertura húmida.

## 3. Mordeduras de Animais

**3.1. Insectos –** Aplicar Fenistil e se inchado fazer aplicações frias de 10 a 15 minutos.

**3.2. Carraças –** Colocar azeite ou óleo na pele para que a carraça se desagarre e desaloje do corpo. Se houver ferida: desinfectar a ferida, fazer aplicações frias e evacuar para o hospital.

**3.3. Animais venenosos –** Verificar qual foi o animal que picou, desinfectar a ferida, fazer aplicações frias e evacuar para o hospital.

## 4. Hemorragias

Perda de determinado volume de sangue por rotura dos vasos onde circula, independentemente da quantidade e tendo ou não repercussão no estado geral da vítima.

### 4.1. Actuação Geral

- Averiguar o tipo de acidente;
- Colocar a vítima em posição confortável;
- Expor o foco de hemorragia;
- Controlar a hemorragia fazendo compressão manual directa sobre o foco hemorrágico (excepto: presença de corpo estranho ou suspeita de fractura óssea), sob uma compressa.
- Fazer uma pilha de compressas (não necessariamente estéreis mas limpas!) ou de lenços de papel. A altura da pilha determina a força de compressão sobre a ferida: a escolher consoante a intensidade do sangue (hemorragia).

- Manter a pilha muito apertada durante 10 minutos, o tempo necessário para uma coagulação normal.
- Fixar o penso com uma ligadura elástica não adesiva (tipo Lylex), bastante esticada, à volta do membro e numa largura de 10 centímetros para não estrangular.

#### 4.1.1. Epistaxis (Hemorragia do Nariz)

- Averiguar o tipo de acidente;
- Colocar a vítima em posição confortável;
- Fazer compressão digital das narinas;
- Se necessário, fazer aplicações frias no local.

## 5. Lesões Articulares

### 5.1. Actuação Geral do Entorse

- Colocar a vítima em posição confortável;
- Fazer aplicações frias;
- Conferir apoio articular;
- Na dúvida de fractura, imobilizar a articulação e evacuar para o hospital.

### 5.2. Actuação Geral de Luxação

- Colocar a vítima em posição confortável;
- Imobilizar sem fazer qualquer redução;
- Transportar para o hospital.

## 6. Lesões Musculares

### 6.1. Actuação Geral da Cãibra

- Distender os músculos afectados, forçando o seu relaxamento;
- Massajar o local suavemente do sentido da circulação de retorno do sangue ao coração;
- Aplicar calor no local;
- Se necessário, transportar ao hospital.

### 6.2. Actuação Geral da Distensão

- Colocar a vítima em posição confortável;
- Fazer aplicações frias;
- Proporcionar repouso absoluto;
- Diligenciar elevação do membro;
- Transportar para o hospital.

## 7. Fracturas Ósseas

### 7.1. Actuação Geral

- Avaliação geral da vítima;
- Colocar a vítima em posição confortável;
- Expôr o foco de fractura;
- Retirar adornos antes da instalação do edema (inchaço);
- Limpeza de feridas;
- Vigiar o pulso, a temperatura, cor e sensibilidade;
- Não dar nada a comer e/ou beber (pode haver necessidade de cirurgia);
- Manter a temperatura corporal;
- Proceder à imobilização.

## 8. Esmagamentos

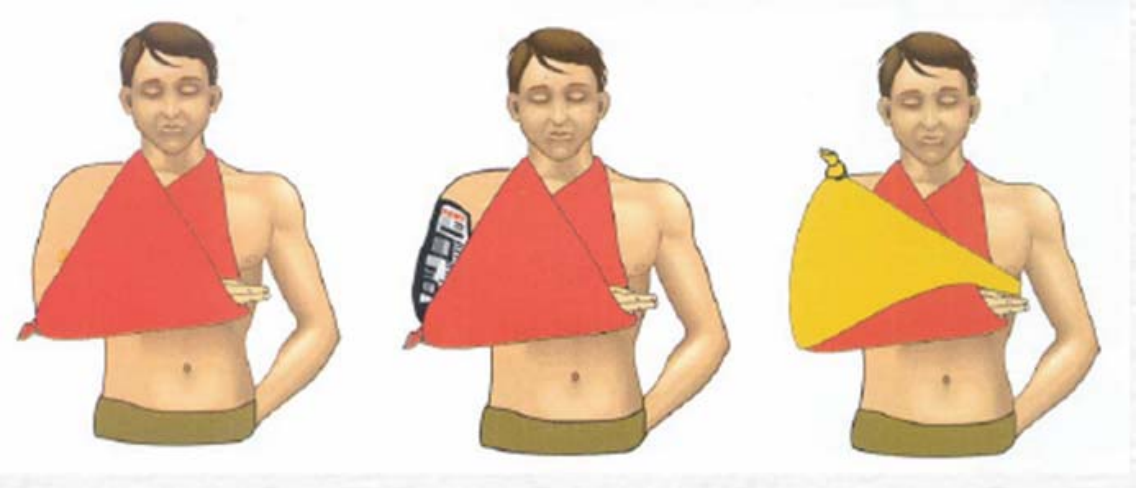
### 8.1. Actuação Geral

- Arrefecer a zona localmente;
- Aliviar a fonte de pressão;
- Movimentar o menos possível a zona atingida;
- Controlar possíveis hemorragias;
- Retirar adornos antes da instalação do edema (inchaço);
- Se fractura exposta, desinfectar antes de imobilizar;
- Imobilizar
- Vigiar e manter funções vitais;
- Transportar ao hospital.

## 9. Imobilização dos membros ou partes ósseas

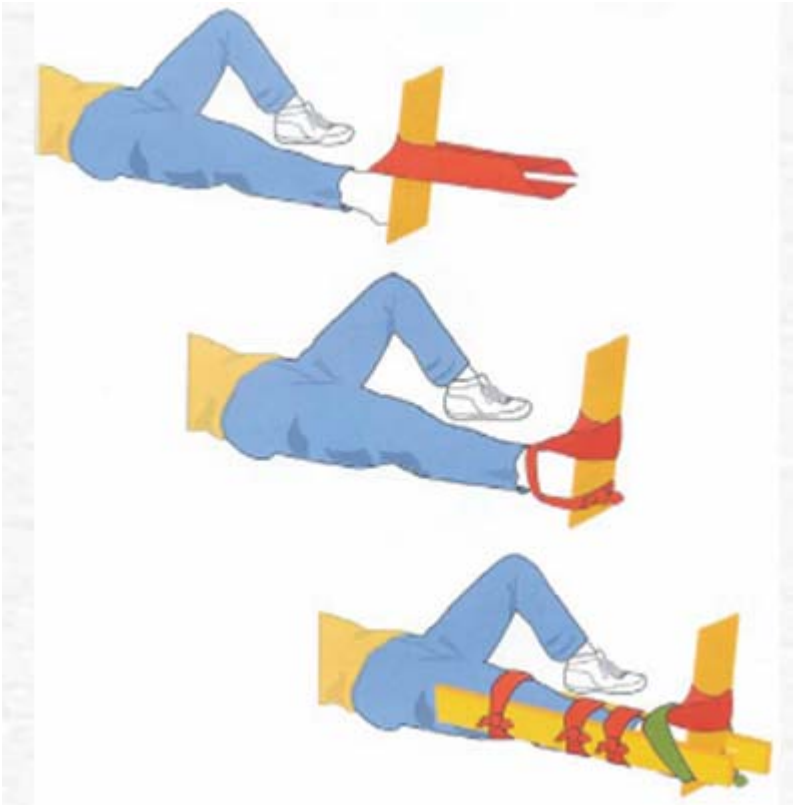
A vítima guia os gestos de imobilização de estiver consciente. Se estiver inconsciente, é aconselhável a posição lateral de segurança (PLS) desde que não haja traumatismo grave das costas e da cabeça ou feridas ou anomalias situadas no lado de suporte da PLS. A imobilização de um membro faz-se pelas técnicas de socorrismo habituais e na posição menos dolorosa para o ferido (que a escolheu). É sempre bom aplicar frio (10minutos) para diminuir as dores e os hematomas antes de imobilizar um membro. As bombas de spray frio são caras e só arrefecem a pele. É preferível água fria (ou neve, se for o caso, dentro de um saco plástico).

### 9.1. Imobilização do Braço

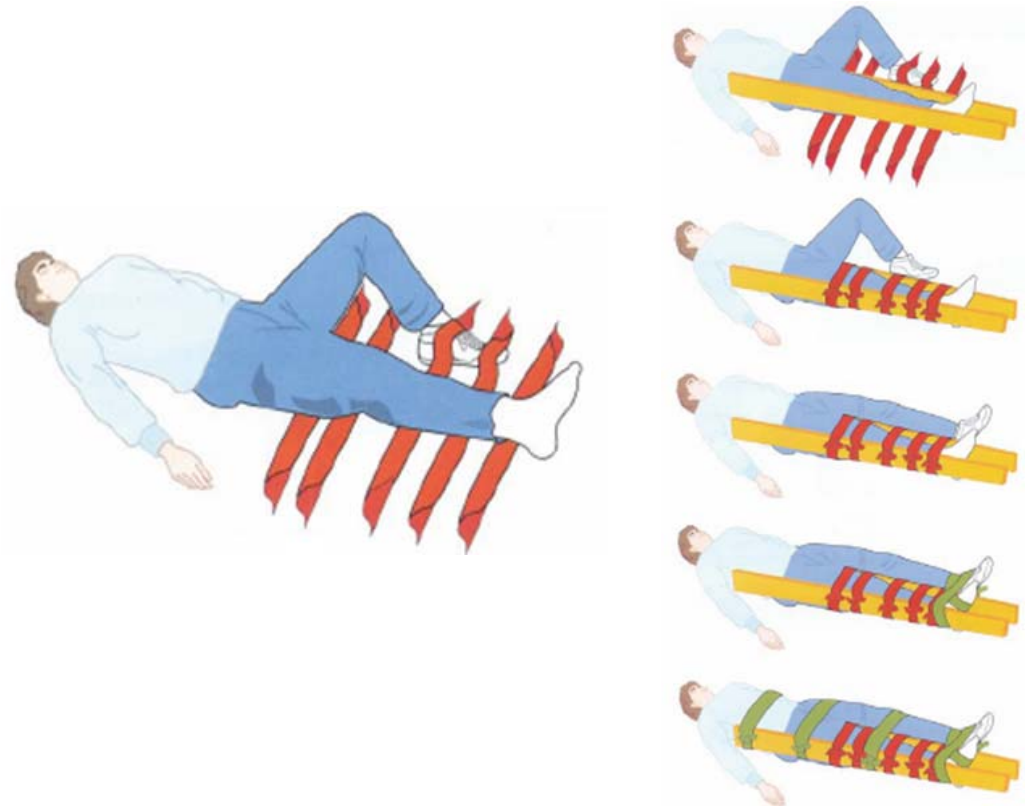


### 9.2. Imobilização do Braço e/ ou Mão

### 9.3. Imobilização da Perna e/ou Pé



### 9.4. Imobilização do Joelho e Coxa



## 10. Situações Especiais

### 10.1. Desidratação

A desidratação é, juntamente com a hipoglicémia, a maior causa de indisposições e acidentes. Multiplica a fadiga muscular três a quatro vezes, assim como as tendinites.

A perda de água: uma perda até 5% do peso do corpo é frequente em esforço. Acima destes limites há grandes riscos de indisposições e mesmo estados de coma: particularmente para as pessoas mais frágeis.

A sede: já falta meio litro de água no organismo quando começamos a sentir sede. Lembrar sempre que a pessoa que não urina é porque não bebeu o suficiente. As crianças e os idosos não percebem a sede: propor-lhes beber um copo todos as horas (e todas as meias horas em ambiente quente).

A re-hidratação num adulto consciente mas alterado: uma indisposição sinaliza uma desidratação de 5% do peso, perigosa para os doentes:

- Calcular a quantidade a beber em relação ao peso aproximado.
- Dar a beber essa quantidade nas 4h que se seguem, golo a golo, vigiando a consciência.
- A perda dos sentidos é uma urgência (chamar socorro!).

**Nota –** Só a água é necessária. Podemos misturar (se tivermos) com sumo de frutas ou gasosa: a vantagem é de incitar a beber mais.

### 10.2. Hipoglicémia

Chama-se hipoglicémia à baixa perigosa do açúcar no sangue: o cérebro sente a falta e cai no estado de coma, por etapas sucessivas, por vezes reduzidas a alguns segundos.

- Fome, mais ou menos dolorosa (no estômago).
- Agitação, mau humor, cólera.
- Mau estar com vertigens.
- Vertigens com desmaio.
- Coma com ou sem convulsões.
- Morte.

Ter cuidado com o gasto das reservas de açúcar nas pessoas que fazem uma cura de emagrecimento ou que têm restrições na alimentação.

**10.2.1. Prevenção da Hipoglicémia**

- Fazer paragens regularmente com uma pequena refeição açucarada e bebidas; é a ocasião de urinar.
- Não partir enquanto não se sentir recuperado.

**10.2.2. Tratamento da indisposição num indivíduo consciente**

- Dar um rebuçado, uma bebida doce ou um pouco de açúcar.
- Nunca da bebidas alcoólicas (inútil e perigoso!)

**10.2..3. Tratamento da hipoglicémia num indivíduo inconsciente**

- Colocar unicamente um pouco de açúcar húmido (que se funde depressa) debaixo da língua. Baixar a língua e mantê-la pressionada com o polegar, para evitar que o açúcar escorregue para a garganta.
- Nunca dar de beber ou de comer: a vítima inconsciente não consegue engolir e tudo iria para os brônquios asfixiando rapidamente.

**10.3. Golpe de Calor**

É o sobreaquecimento do centro do corpo: tronco e vísceras. As células alteram-se acima dos 41º (indisposição e coma). É consequência do esforço, porque toda a actividade química do corpo produz um quarto de energia para três quartos de calor. O calor é transportado pelo sangue para a pelo, onde se perde por convenção-radiação e graças ao suor, sistema reflexo de arrefecimento. Um litro de suor vaporizado equivale a 580 quilocalorias de calore eliminados. A desidratação diminui primeiro o suor e depois o sangue e aumenta o risco de golpes de calor.

**10.3.1. Prevenção**

- Vestir-se e despir-se por peça, tipo “cebola”.
- Pôr-se à sobra, ao fresco, em repouso.
- Ingerir bebidas frescas e não frias (15 a 20ºC) quando se está consciente.
- Se a consciência está alterada, colocar a vítima em local fresco, à sombra, e despi-la
- Não a lavar com água fria.
- Se inconsciente, chamar socorro (é uma urgência!).

**10.4. Insolação**

É o sobreaquecimento somente do cérebro, a temperatura do corpo está normal. O crânio exposto ao sol acumula o calor e "coze" o cérebro como se estivesse dentro de uma panela de pressão.

**10.4.1. Perigos**

Anormalidades neurológicas, paralisias, certamente a morte. Pode sofrer-se uma insolação e/ou um golpe de calor.

**10.4.2. Sinais**

Náuseas, vómitos, indisposições e depois coma.

**10.4.3. Prevenção e Cuidados**

- Trazer um chapéu e pôr-se à sombra.
- Molhar o chapéu ou a cabeça com água fria.
- Lavar a cabeça da vítima da insolação com água fria, velando para não a afogar.

**10.5. Escaldão**

É uma queimadura de primeiro grau causada por radiação solar. Se houver bolhas, é uma queimadura de segundo grau. Colocar a pessoa imediatamente à sombra. Os cremes calmantes limitam as dores, contudo não se deve agravar a exposição ao sol. Se a superfície atingida é grande, pode haver febre e um mau estar que impõe o repouso de alguns dias. Deve-se ingerir muitos líquidos e tomar, se necessário, medicamentos para a febre.

**10.5.1. Prevenção**

Vestuário amplo cobrindo bem o corpo, um chapéu com abas largas, creme de protecção total aplicado várias vezes ao dia.

**10.6. Hiportermia**

É a descida da temperatura central abaixo dos 36ºC. Na maior parte dos casos é causada pela falta de açúcar (hipoglicémia) e pelo cansaço subestimado; o indivíduo entra em estado de coma adormecido.

**10.6.1. Prevenção**

- Fazer refeições ligeiras para reconstituir as reservas de glicogénio.
- Vestir-se em função do clima e do esforço. Certas pessoas arrefecem depressa e adormecem discretamente.
- Mover-se, com a condição de comer e beber. A exaustão torna perigoso o aquecimento pela actividade física.

**10.6.2. Tratamento**

Posicionar-se ao abrigo do vento, do calor, em repouso e com bebidas quentes: chá, infusões com açúcar, caldos ou sopas, chocolate quente.

**10.7. Asmáticos e Alérgicos**

Os riscos de uma crise de alergia são grandes, relacionados com os inumeráveis alergéneos existentes na natureza: pólenes, pêlos e excrementos de animais, etc. E também os venenos da fauna e da flora.

**10.7.1. Crise de Asma**

Se não parar com os medicamentos habituais num quarto de hora, será preciso dar o alerta ou consultar o médico. Uma crise de asma pode ser mortal numa ou duas horas: é o prazo a respeitar para a evacuação.

**10.7.2. Febre dos Fenos**

A pessoa chora e assoa-se frequentemente, os olhos incham e ficam vermelhos. Não é mortal, mas muito inconfortável: evacuação para o médico.

**10.7.3. Edema de Quincke**

A pessoa incha por inteiro ou por partes (cara, lábios) em alguns minutos ou horas. O perigo é a asfixia normal por inchaço da traqueia: alerta imediato e uma evacuação rápida e especializada.

**10.7.4. Choque Anafilático**

Para as pessoas sensíveis (venenos de vespa ou abelha mais frequentes) um novo encontro com o veneno pode desencadear um choque brutal com paragem cardíaca mortal em poucos minutos. Existem conjuntos de tratamentos de urgência com seringas prontas para o uso, que a pessoa alérgica deve trazer e guardar em local

acessível (ex: no topo da mochila). Toda a pessoa desembaraçada é capaz de dar a injecção subcutânea necessária (braço ou coxa) nos três minutos: o doente é salvo momentaneamente. Alerta imediato aos socorros especializados.

**10.8. Obstrução das Vias Aéreas Superiores**

A vítima está consciente, obstrução total, não fala, mãos na garganta. O tórax da vítima inclina-se para a frente ao máximo, cinco palmadas secas no alto das costas. Se não houver resultados, utilizar com rapidez a manobra de Heimlich. Se a obstrução persiste renovar o ciclo: cinco palmadas secas, cinco compressões abdominais.

**11. Medicamentos Pessoais**

Segundo a prescrição personalizada do médico de família, ter em conta das dores em geral e as dores de cabeça em particular. Devem fazer parte da lista medicamentos para:

- febre
- micoses dos pés e das dobras
- diarreia e problemas digestivos
- insónias ou ansiedade para as pessoas de risco importante
- conjuntivites
- picadas de insectos
- queimaduras solares
- infecções cutâneas: um creme antibiótico, um antibiótico específico.

O tratamentos das doenças crónicas não se interrompe durante a prática de caminhar: asma, diabetes, hipertensão arterial, reumatismo, angina de peito, etc. Levar consigo os medicamentos pessoais com a sua utilização dactilografada e posta no estojo de primeiros socorros. Os outros indivíduos devem saber o que fazer em caso de falha do doente.

**12. Mala de Primeiros Socorros**

<u>Mala/ Estojo</u>

De preferência rígido, vedado, leve e pequeno (ex: caixa plástica com tampa vedante, tipo Tupperware)

Material

- Um par de tesouras pequenas e afiadas;
- Alfinetes de dama;
- Pinça;
- Cobertura de sobrevivência;
- Açúcar em cubos embalados individualmente ou rebuçados rijos;
- Um par de luvas em latex fino (salvo alergias ao latex)

Contenção

- Ligaduras elásticas autocolantes (tipo Elastroplast), pelo menos duas ligaduras de seis centímetros de largura (para fazer um melhor enfaixamento do membro)
- Duas ligaduras elásticas não colantes (tipo Nylex) de seis centímetros de largura.

Pensos

- Duas ou três compressas estéreis de pequeno formato para não terem que ser recortados à tesoura;
- Uma dezena de compressas não estéreis;
- Gaze (tecido ou não);
- Faixas adesivas para fechar feridas (tipo Stéristrip ou Micripore a recortar);
- Pensos anti-bolhas;
- Pensos individuais de vários tamanhos.

Desinfecção

- Sabão azul e branco;
- Desinfectante incolor (solução Dakin estabilizada, Hexomédine);
- Soro fisiológico em frascos de doses individuais, não é desinfectante mas lava. Útil para lavar os olhos (de areias ou insectos).

Medicamentos

- Analgésicos
- Anti-piréticos
- Anti-histaminicos
- Pomadas cicatrizantes (ex: Bepantene; Halibut, Biafine)
- Protector solar
- Repelente de insectos
- Remongel

**BIBLIOGRAFIA:**


- Manual de Monitores de Pedestrianismo, Federação de Capismo e Montanhismo de Portugal, Edições de Ar Livre e Ambiente Lda, 2001.

- Manual de Montanhismo, Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, Editorial Barrabes, 2001.

- Manual de Primeiros Socorros – Cuidados de Emergência e qualquer situação, Cruz Vermelha de Portuguesa, Editora Civilização, 2002.

- Manual de Socorrismo para Tripulantes de Ambulância de Transporte, Edição da Escola de Socorrismo da Cruz Vermelha Portuguesa, 2001.

# CAMPO DA IV – ENCRUZYLHADA

## ENCONTRO DE GUIAS DE TRIBO

## INFORMAÇÕES GERAIS

**Construções por Clã obrigatórias (+/- 40Pax):**

- MESA c/ tampo de 80 cm a 100cm de largura e 10 mt de comprimento (50cm por pax). (dimensões aproximadas) – levar tampo

- COZINHA por Clã - levar tampo

- Sombras para área comum/cozinha/ mesa (a definir pelas tribos incluídas no clã ex: toldes, redes, pára-quedas etc)

Aconselha-se construções simples que não exijam demasiada madeira, pois não vai haver muita madeira em campo, projectem construções práticas!

**Construções por Sub-Campo:**

- Pórtico de sub-campo (a construir por elementos dos clãs, coordenados pelo chefe de sub-campo)

- Arena geral de sub-campo (espaço de reunião/ transmissão de informações/ oração/ partilha) a construir e decorar por elementos dos clãs coordenados pelo chefe de sub-campo.

Outros Materiais/ Conselhos:

- Recipientes para transporte de água potável

- Sombras necessárias para as tribos (toldos/ redes de sombreamento, etc)

- Levar algumas ferramentas necessárias para implantação das construções bem como para trabalhos no solo, pois pode não estar de feição para a montagem de tendas.

**Farmácia de Tribo (Obrigatória)**

**Cozinha**

As Refeições em campo vão ser confeccionadas por Clã, pelo que a distribuição dos géneros será feita por Clã. Durante o raide, o pequeno-almoço e almoço são frios e os jantares são refeições quentes confeccionadas. A distribuição de géneros é garantida pela organização nos locais respectivos. Nesse sentido, assim que for divulgada a constituição dos Clãs para o ACANAC e a respectiva distribuição por sub-campos, torna-se necessário que as tribos que compõem os diferentes clãs se organizem de forma a coordenar quem trás o quê, de modo a colocar todo o material necessário em caixas devidamente identificada.

Nota: ver anexo “Caixas dos Clãs”

### Raide

São desaconselhadas as deslocações a pé (nomeadamente de regresso da barragem para campo e durante os raides) entre as 12H e as 16H.

### Internacionais

Vão existir elementos internacionais integrados em algumas tribos pelo que deverão enquadrar os mesmos nas dinâmicas propostas para a vivência no Campo da IV.

## REGRAS EM CAMPO

### - Visitas a Campo

Domingo dia 05 de Agosto de 2012 (das 09H00 às 18H00)

### - Uniforme

Uniforme de cerimónia (Camisa): Abertura, Eucaristia e Encerramento

Uniforme de Campo: para saídas de Campo

No Campo: á vontade, sendo obrigatório o uso do lenço e uma t-shirt escutista.

### - Fumadores

É desaconselhado e limitado aos locais definidos para fumadores. Menores de 18 anos só podem fumar com autorização escrita dos pais ou encarregados de educação.

### - Álcool

Está proibido o consumo de álcool dentro do Campo EncruzYlhada – Campo da IV e durante toda a actividade.

# CAIXAS PARA ARRUMAÇÃO DE MATERIAL DE COZINHA POR CLÃ

**UTILIDADE?**

Servem as presentes caixas para que os Clãs coloquem os materiais necessários para a confecção da alimentação durante o raide. A organização garante o transporte das caixas para os locais onde será confeccionada a alimentação.

**ONDE SE DEIXAM?**

As caixas deverão ser deixadas à organização antes da partida para raide, num local a designar oportunamente.

**QUAL O TAMANHO DAS CAIXAS?**

As caixas deverão ter capacidade para arrumação do Trem de Cozinha dos Clãs (fogões, tachos, alguidares, material de limpeza da loiça, etc…)

A título de exemplo, na figura abaixo indicada, encontra-se uma imagem de uma caixa exemplo.

**QUANTAS CAIXAS CADA CLÃ PODERÀ TER?**

Cada Clã poderá trazer apenas 1 caixa. Assim que for difunda a constituição dos Clãs para o ACANAC, as Tribos constituintes de cada clã deverão organizar-se, de modo a coordenar quem trás o quê, de modo a colocar todo o material necessário nesse espaço.

**QUEM DEVERÁ ARRANJAR AS CAIXAS?**

A responsabilidade de arranjar as caixas será dos Clãs do ACANAC, que no final da actividade a levarão de volta a casa.

**COMO DEVERÃO SER IDENTIFICADAS AS CAIXAS?**

Todas as caixas deverão ser identificadas com o nome do clã e das tribos constituintes. Deve ser colocado nas caixas, no seu exterior e no exterior, uma etiqueta de modo a facilmente ser identificável a quem pertence.

**Figura 1** – Exemplo de modelo de caixa a utilizar na actividade – esta imagem é apenas ilustrativa.

# Avaliação do Encontro pelos Caminheiros

| | |
|---|---|
| Região / Núcleo: | |
| | |
| Data de realização: | |
| | |
| Local: | |

1. **Pontos positivos:**

2. **Pontos negativos:**

3. **Para a próxima:**

# Avaliação do Encontro pelos Animadores

| | |
|---|---|
| Região / Núcleo: | |
| | |
| Data de realização: | |
| | |
| Local: | |

1. **Pontos positivos:**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. **Pontos negativos:**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. **Para a próxima:**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____